ہوم اکنامکس
برائے جماعت ششم
فرنٹیئر پبلشنگ کمپنی، اُردو بازار لاہور
برائے، پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
امانت
دیانت
صداقت
شرافت
پنجاب
ٹیکسٹ بک بورڈ
لاہور

زرعی، تکنیکی تعلیم بمطابق جدید نصاب

ہوم اکنامکس

برائے جماعت ششم

ناشران

فرنٹیئر پبلشنگ کمپنی ◎ اردو بازار لاہور

برائے

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ ◎ لاہور

تاریخ اشاعت	تعداد	بار	ایڈیشن
مارچ 1983	25000	اوّل	اوّل

اپیل

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، ایک قومی ادارہ ہے۔ بچوں کو معیاری اور سستی نصابی کتب بر وقت مہیا کرنا اس ادارے کے فرائض میں شامل ہے۔ اس سال کتابوں کو معیاری اور جدید تر بنانے کے لیے خاص طور پر کوشش کی گئی ہے۔ یہ کتاب سبزی مائل نیلاہٹ والے کاغذ پر چھاپی گئی ہے۔

بورڈ کی ہر نصابی کتاب کے سرورق پر بورڈ کا مخصوص نشان چھپا ہوتا ہے۔ جعل ساز جعلی نشان، گھٹیا کاغذ اور غیر معیاری سیاہی کے استعمال سے ناقص کتب چھاپ کر مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ ان کتب کا مواد بھی غلطیوں سے مبرا نہیں ہوتا۔ اگر آپ کے ہاتھ کوئی جعلی کتاب لگ جائے تو براہِ کرم متعلقہ کتب فروش کے نام اور پتا کے بارے میں بورڈ کو اطلاع دیں تاکہ جعلی کتب کا گھناؤنا کاروبار کرنے والوں کے خلاف مؤثر کارروائی کی جا سکے۔

بورڈ کی مطبوعہ کتب میں معیار طباعت اور جلد بندی درست رکھنے کی پوری کوشش کی جاتی ہے تاہم اگر آپ کے ہاتھ کوئی ایسی کتاب لگے جس میں طباعت یا جلد بندی کے نقائص ہوں تو متعلقہ کتب فروش سے کتاب تبدیل کرنے کا مطالبہ کریں۔ بورڈ نے کتب فروشوں کو ایسی ہدایات جاری کی ہوئی ہیں۔ شکایت کی صورت میں بورڈ کو اطلاع دیں۔

بورڈ کی کتابوں کے علاوہ دیگر اضافی کتب خریدنے کے آپ پابند نہیں ہیں۔ اگر آپ کو مجبور کیا جائے تو مندرجہ ذیل پتا پر اطلاع دیں۔

خواجہ غلام کبریا

(چیئرمین)

(پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ)

۲۱/ای ۲/گلبرگ ۳-لاہور

تیار کردہ پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور
و منظور شدہ محکمۂ تعلیم پنجاب بطور واحد نصابی کتاب برائے مدارس صوبہ پنجاب۔ بموجب
سرکلر نمبر 6/72—10 (C) S.O مورخہ 13 فروری سنہ 1974ء
نظر ثانی شدہ قومی ریویو کمیٹی وفاقی وزارتِ تعلیم و صوبائی رابطہ حکومت پاکستان۔
"قومی کمیٹی برائے جائزہ کتبِ نصاب کی تصحیح شدہ"

مصنّفین:-
ڈاکٹر مسز مستورہ راحیل
مسز نزہت مُشتاق
پروفیسر مسز عائشہ اختر

ایڈیٹر:-
ڈاکٹر مسز فرحت شاہ

نظر ثانی:-
پروفیسر مسز عائشہ اختر

تدوینِ طباعتِ نو:-
مس زبیندہ مشکور

خُوشنویس:-
مُشتاق احمد بُھٹہ

آرٹسٹ:-
صداقت رشید

ناشر:-
محمد عارف

مطبع:- حفیظ پریس، لاہور

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیش لفظ

نئی تعلیمی پالیسی کے تحت زرعی اور تکنیکی تعلیم کو چھٹی جماعت سے لازمی مضمون کے طور پر رائج کیا گیا ہے۔ محکمہ تعلیم حکومت پنجاب نے 1974ء سے یہ نصاب صوبہ پنجاب کے تمام سکولوں مین جاری کر دیا ہے اور اب زرعی اور تکنیکی تعلیم صوبہ کے تمام مڈل اور ہائی سکولوں میں مکمل طور پر رائج ہو چکی ہے۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ نے مرکز تحقیق و ترقی نصاب کے اشتراک سے اور حکومت پنجاب کے ایماء پر ہوم اکنامکس کے جدید نصاب کے مطابق یہ کتاب تیار کی ہے۔

توقع ہے کہ ہوم اکنامکس کے جدید تقاضوں کو پورا کرنے اور اساتذہ کی راہنمائی میں طالبات کی عملی تربیت کے لیے یہ کتاب کارآمد ثابت ہو گی۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ ○ لاہور

فہرستِ مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	باب نمبر
33	سلاد	
35	دہی کا رائتہ	
36	انڈے	
37	چاول	
	ہاتھ کی سلائی اور کھلونے بنانا	
41	مناسب لباس کی اہمیت	1-
44	سلائی کے بنیادی طریقے	2-
45	سوئی میں دھاگا ڈالنے کا طریقہ	
45	سلائی کرنے کا طریقہ	
46	سلائی کا سامان	
51	سلائی کا ڈبہ بنانا	
53	سادہ ٹانکے	3-
53	کچا ٹانکا	
54	سادہ ٹانکا	
54	بخیہ	
56	ترپائی	
57	کاج ٹانکا	

غذا

(FOOD)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

باب 1

جسم میں غذا کی اہمیت

ہمارے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟

غذا ہماری اہم بنیادی ضرورت ہے۔ جسم کی نشوونما، بڑھان اور صحت وسلامتی کے لیے غذا اشد ضروری ہے۔ پیدائش کے ساتھ ہی غذائی ضروریات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ کھانے پینے کے بغیر زیادہ عرصہ زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ صحیح غذا کی کمی سے جسم کمزور اور نحیف و لاغر ہو جاتا ہے۔ طرح طرح کی تکلیفیں اور بیماریاں آ گھیرتی ہیں۔ جسم میں کام کرنے کی صلاحیت کم اور پھر آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے۔

جسم کو صحیح اور صحت مند حالت میں رکھنے کے لیے مناسب و متوازن غذا ضروری ہے۔ مناسب و متوازن غذا سے مُراد ایسی غذا ہے جس میں تمام غذائی اجزا مثلاً لحمیات، نشاستہ، چکنائی، حیاتین اور معدنی نمکیات مناسب مقدار میں شامل کیے گئے ہوں چونکہ یہ غذائی اجزا ہمارے جسم کی نشوونما اور صحت و سلامتی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

جسم میں غذا کے اہم کام

جسم میں غذا درجِ ذیل تین اہم کام سرانجام دیتی ہے۔

(1) غذا جسم کی نشوونما اور بڑھان میں مدد دیتی ہے۔

انسان بچپن سے پُختہؔ سالی کی طرف بڑھتا ہے۔ جسم کی بڑھان اسی وقت ہو سکتی ہے جب لاتعداد مختلف قسم کے خلیے اور ریشے متواتر بڑھتے رہیں اور ضرورت کے لحاظ سے نئے خلیے اور ریشے بنتے بھی رہیں۔ ان دونوں باتوں کے لیے ہمیں غذائی اجزا کی

ضرورت ہوتی ہے اور یہ غذائی اجزا ہم خوراک کے ذریعہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جسم کے خلیے اور ریشے جب دباؤ، بوجھ، مرض اور حادثات کے باعث ضائع ہو جاتے ہیں تو ان کی جگہ نئے خلیوں کی تخلیق لازمی ہوتی ہے اس عمل کے لیے بھی غذا درکار ہوتی ہے۔

پیدائش سے لے کر سولہ سال کی عمر تک بڑھان تیزی سے ہوتی ہے۔ خاص طور پر دس سال سے لے کر سولہ سال تک جسم مضبوط ہونے لگتا ہے۔ اس عمر کے دوران غذائی ضروریات تیزی سے بڑھنے لگتی ہیں۔ جسمانی نشو و نما کے لیے گوشت، مچھلی، انڈے دودھ، سبزیاں، پھل، اناج، دالیں وغیرہ زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہییں۔

(2) غذا جسم میں ہونے والی توڑ پھوڑ کی مرمت کا کام انجام دیتی ہے اور جسم کے اندر قوّت مدافعت بھی پیدا کرتی ہے۔

جسم کے اندر ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اور پھر اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کا عمل دیکھا نہیں جا سکتا۔ مگر یہ تو آپ نے اکثر آزمایا ہوگا کہ کھال کھُرچی گئی ہے یا انگلی کٹ گئی ہے اور دوا لگانے کی طرف توجہ نہیں دی گئی مگر پھر بھی آہستہ آہستہ وہ جگہ ٹھیک ہو جاتی ہے یا ناخن ہفتہ دس دن بعد پھر بڑھ جاتے ہیں۔ بال گرتے رہتے ہیں مگر ان کی جگہ دوسرے بال نکل آتے ہیں یا کٹے ہوئے بال پھر سے لمبے ہو جاتے ہیں۔ گویا کہ جسم میں نشو و نما اور مرمت کا کام جاری رہتا ہے۔ گوشت۔ انڈہ۔ مچھلی۔ دودھ دودھ سے بنی ہوئی چیزیں ایسی غذائیں ہیں جن سے جسم میں مرمت اور نشو و نما تیزی سے ہوتی ہے۔

(3) غذا جسم کو حرارت، توانائی اور قوّت مہیّا کرتی ہے۔

انسانی جسم کو حرکت کرنے، ہلنے جُلنے، چیزیں اٹھانے رکھنے سبھی کاموں کے لیے قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی یا قوت بھی غذا سے حاصل کی جاتی ہے۔ غذا

جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے اور اس کی بدولت جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور جسم میں ایک خاص درجہ حرارت برقرار رہتا ہے۔

اگر جسم کا درجہ حرارت بہت کم ہو جائے تو جسم ٹھنڈا ہونے لگے گا۔ نقاہت اور کمزوری ہوگی۔ بے ہوشی کی سی حالت ہونے لگے گی۔ اگر یہ کیفیت زیادہ عرصہ قائم رہے تو جسم کے مفلوج ہونے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے کے لیے باربار غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی غذا ہمیں ہلنے جلنے۔ اٹھنے بیٹھنے اور کام کرنے کی قوت بخشتی ہے۔

جسم جب مکمل آرام کی حالت میں ہو تب بھی تھوڑی بہت توانائی یا حرارت خرچ ہوتی رہتی ہے۔ کیونکہ ظاہری طور پر جسم ساکت ہوتا ہے مگر اندرونی اعضا مصروفِ کار ہوتے ہیں۔ لیکن ایسی حالت میں کم حرارت اور قوت خرچ ہوتی ہے۔ بھاگتے دوڑتے، کھیلتے کودتے اور کام کرتے ہوئے زیادہ حرارت اور قوت خرچ ہوتی ہے۔ ایسی چیزیں جن میں نشاستہ چکنائی یا مٹھاس زیادہ ہو حرارت اور توانائی بخشتی ہیں۔

سوالات

1- سامنے دیئے گئے الفاظ میں سے مناسب لفظ چُن کر خالی جگہوں کو پُر کیجیے۔

i. صحت مند لوگ ...... عمر پاتے ہیں۔ (اچھی، مختصر، لمبی)

ii. غذا کا کام جسمانی نظام کو...... رکھتا ہے۔ (تیز، برقرار، مضبوط)

iii. جسم کے بافتے اور خلیے لگا تار کام کرنے سے .... ہوتے رہتے ہیں۔ (بہتر، کمزور، طاقتور)

iv. بافتوں اور خلیوں کی مرمت کے لیے .... بہت ضروری ہے۔ (ورزش، خوراک، آرام)

v. پیدائش سے لے کر 16 سال تک جسم کی غذائی ضروریات ......ہوتی ہیں۔ (زیادہ، معمولی، کم)

2- نیچے دیئے گئے جملوں کے سامنے غلط یا درست پر نشان لگائیے۔

i. انسانی جسم کو حرکت میں رکھنے کے لیے توانائی ضروری ہے۔ (غلط ، درست)

ii. توانائی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی۔ (غلط ، درست)

iii. خوراک جسم کے لیے حرارت مہیا کرتی ہے۔ (غلط ، درست)

iv. بھاگنے، چلنے پھرنے اور کھیلنے کودنے میں توانائی صرف ہوتی ہے (غلط ، درست)

3- متوازن غذا سے کیا مُراد ہے؟

4- جسم میں غذا کے تین اہم کام کیا ہیں ان کو مختصر طور پر لکھیے۔

باب 2

غذائی اجزا کی اہمیت

غذا سے کیا مراد ہے ؟

لفظ غذا سے مراد وہ ساری نباتاتی اور حیواناتی چیزیں ہیں جو کھائی جاتی ہیں۔ مثلاً سبزیاں، پھل، اناج، گوشت، مرغی، مچھلی، انڈہ، دودھ وغیرہ۔ یہ تمام چیزیں ہمارے جسم کی نشوونما اور صحت و تندرستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

کوئی ایک غذا جسم کی تمام ضروریات پوری نہیں کر سکتی لہذا غذا میں شامل ایسا جزو جو جسم کا ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دے سکے (Food Nutrient) غذائی جزو کہلاتا ہے۔ ہر غذائی جزو جسم میں ایک خاص کام سرانجام دیتا ہے اور اس کام کی نوعیت کے لحاظ سے انہیں مختلف نام دیئے گئے ہیں۔ غذا اور غذائیت کے علم کو اپنانے کے لیے غذائی اجزا کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔ غذا میں درج ذیل چھ غذائی اجزا شامل ہوتے ہیں۔

1- لحمیات **Proteins**
2- نشاستہ **Carbohydrates**
3- روغنیات، چکنائی **Fats**
4- حیاتین **Vitamins**
5- معدنی نمکیات **Minerals**
6- پانی **Water**

غذائی اجزا کی خاصیتیں

(1) لحمیات

لحمیات غذا کے اہم جُز ہیں اور یہ کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن کا

مرکب ہیں ۔ ان سے جسم کو طاقت اور حرارت بہم پہنچتی ہے اور جسم کی نشوو نما ہوتی رہتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے مقابلے میں بچوں کو لحمیات والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

لحمیات کے ذرائع

لحمیات ہمیں دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں ۔

1- حیوانی ذرائع سے حاصل کردہ غذائیں ۔ مثلاً دودھ ، دودھ سے بنی ہوئی اشیا۔ گوشت ۔ مچھلی ۔ انڈہ ۔ پرندوں کا گوشت وغیرہ۔

2- نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ غذائیں ۔ مثلاً اناج ۔ دالیں ۔ پھلیاں ۔ مونگ پھلی ۔ اخروٹ وغیرہ۔

لحمیات کی اقسام

لحمیات کی درج ذیل دو قسمیں ہیں ۔

(1) **مکمل لحمیات** ۔ وہ لحمیات جو حیوانی ذرائع سے حاصل شدہ غذاؤں سے ملتے ہیں ان کو مکمل لحمیات (Complete Proteins) کہا جاتا ہے ۔

(2) **نامکمل لحمیات** ۔ وہ لحمیات جو نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ غذاؤں سے ملتے ہیں ان کو نامکمل لحمیات (Incomplete Proteins) کہا جاتا ہے ۔

جسم میں لحمیات کے اہم کام

1 ۔ لحمیات سے جسم میں نئے خلیوں اور بافتوں کی تخلیق و پیدائش ہوتی ہے۔

2 ۔ انسانی جسم کے اندر عضلات ، خلیوں ، شریانوں اور بافتوں وغیرہ میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی رہتی ہے ۔

3 ۔ جسم کو حرارت و توانائی بہم پہنچتی ہے ۔

4 ۔ جسم میں کام کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے ۔ اور ہم بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔

5 ۔ جسم کی صحیح نشوونما کے لیے لحمیات نہایت ضروری ہیں ۔ اور ان کی کمی سے کئی قسم

کی بیماریاں آ گھیرتی ہیں۔

(2) روغنیات یا چکنائی

یہ کاربن۔ ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہیں۔ چربی والی غذائیں جسم کو حرارت بہم پہنچاتی ہیں۔ اور چکنائی کی تھوڑی سی مقدار بھی زیادہ حرارت بخش ہوتی ہے۔

روغنیات کے ذرائع

روغنیات دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔

1- حیواناتی ذرائع سے حاصل کردہ روغنیات مثلاً گھی، مکھن، چربی، انڈے کی زردی، چکنائی والا گوشت، مچھلی، دودھ، پنیر وغیرہ۔ یہ روغنیات ٹھوس حالت میں ہوتی ہیں۔

2- نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ روغنیات مثلاً زیتون، سرسوں، بنولے، تل اور ناریل کا تیل اور خشک پھل مثلاً مونگ پھلی، چلغوزے، اخروٹ اور بادام وغیرہ۔ نباتاتی روغنیات عام کمرے کے درجہ حرارت پر مائع حالت میں ہوتے ہیں۔ اور ان سے بھی حیاتین ا اور د حاصل ہوتے ہیں۔

جسم میں روغنیات کے اہم کام

1- روغنیات یا چکنائی حیاتین الف (A) د (D) ی (E) اور ک (K) کو حل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

2- چکنائی والی خوراک دیر سے ہضم ہوتی ہے جس کی وجہ سے جلد بھوک نہیں لگتی۔

3- چربی کی تہ جسم کے نازک اعضا جیسے دل، گردہ، آنتوں وغیرہ کی حفاظت کرتی ہے اور چربی جسم کی نشوونما میں بھی مدد دیتی ہے۔

4- جلد اور بالوں کی صحت کے لیے ضروری اجزا فراہم کرتی ہے۔

5- چکنائی کا وہ حصہ جو جسم میں جذب نہ ہو۔ وہ جسم کے خاص خاص حصوں میں جمع ہو

جاتا ہے اور جب خوراک میں اس کی کمی ہو جائے تو یہ جمع شدہ چربی ہمیں توانائی بخشتی رہتی ہے ۔

(3) نشاستہ

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتے ہیں اور جسم کے لیے توانائی حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ یہ ہماری غذا کا سب سے سستا اور آسانی سے حاصل ہونے والا جزو ہے ۔

یہ شکر، شہد، جام، جیلی، خشک و تازہ پھلوں، کیلے، انگور، آلو، شکر قندی اور اناج وغیرہ سے حاصل ہوتے ہیں۔

جسم میں نشاستے کے کام

1- نشاستہ والی غذائیں کھانے کی مقدار بڑھاتی ہیں جس سے معدے میں بھراؤ کا احساس ہوتا ہے۔

2- جسم میں حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے ۔

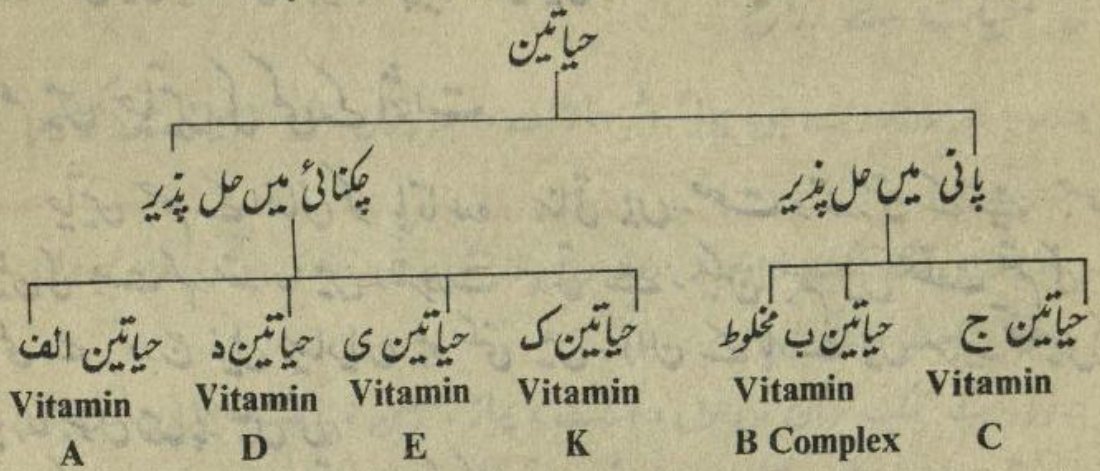
(4) حیاتین

حیاتین خوراک کا ایسا جزُ ہیں جن کی تھوڑی مقدار بھی جسم کی حفاظت اور نشوونما کے لیے کافی ہوتی ہے۔ یہ اجزا جسم کے اندر پیدا نہیں ہوتے اس لیے یہ ضروری اجزا خوراک سے حاصل کیے جاتے ہیں۔

حیاتین کی اقسام

حیاتین کی کئی قسمیں ہیں لیکن بنیادی لحاظ سے ہم انہیں دو گروہوں میں تقسیم کرتے ہیں:

(1) پانی میں حل پذیر حیاتین: مثلاً حیاتین ج اور حیاتین ب مخلوط Vitamin B Complex

(2) **چکنائی میں حل پذیر حیاتین:** مثلاً حیاتین ا، د، ی، ک۔ یہ چکنائی مکھن، تیل اور چربی میں حل ہو جاتی ہے۔ انہیں روغنی حیاتین بھی کہا جاتا ہے۔

حیاتین کے ذرائع

یہ اناج، گوشت، پھل، سبزیوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا سے حاصل ہوتے ہیں

جسم میں حیاتین کے کام

مختلف قسم کی حیاتین جسم میں درج ذیل اہم کام سرانجام دیتی ہیں۔

1۔ انسانی اور حیوانی نشوونما کے لیے حیاتین اہم حیثیت رکھتی ہیں۔
2۔ غذا کو تحلیل کرنے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہیں۔
3۔ دماغ اور اعصاب کو صحت مند اور مضبوط رکھتی ہیں۔
4۔ خلیوں اور بافتوں کی بناوٹ میں مدد دیتی ہیں۔
5۔ بافتوں کو طاقتور بنا کر جسم میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی اہلیت پیدا کرتی ہیں۔
6۔ نشاستہ دار غذاؤں اور نمکیات کو جسم میں ہضم اور جذب ہونے کے عمل میں مدد دیتی ہیں۔
7۔ آنکھوں کی روشنی اور بینائی کو قائم رکھتی ہیں۔
8۔ مسوڑھوں، دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتی ہیں۔

9- حیاتین سے بھوک لگتی ہے اور ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔
10- خون میں جمنے کی اہلیت پیدا کرتی ہیں۔

جسم میں حیاتین کی کمی کے اثرات

حیاتین جسم کے افعال کو باقاعدہ بناتی ہیں۔صحت و تندرستی کے لیے جسم کو حیاتین کی بہت کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جسم میں مختلف قسم کی حیاتین کی کمی سے درج ذیل بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ (ان کے بارے میں مزید تفصیل آپ اگلی جماعتوں میں پڑھیں گی)

1- سکروی (Scurvy) حیاتین ج کی کمی سے۔
2- دل کے امراض۔
3- شب کوری (Night blindness) حیاتین ا کی کمی سے۔
4- رکٹس (Rickets) حیاتین د کی کمی سے۔
5- بیری بیری (Beri-Beri) حیاتین ب مخلوط کی کمی سے۔
6- پیلیگرا (Pellagra) حیاتین ب کی کمی سے۔
7- آنتوں کا ورم حیاتین ب کی کمی سے۔
8- خون کی کمی (Anaemia) حیاتین $ب^{12}$ کی کمی سے۔

(5) معدنی نمکیات

یہ ہمارے جسم کے ہر حصے میں موجود ہوتے ہیں۔ اور جسم میں معدنی نمکیات کی تعداد برقرار رکھنے کے لیے غذا میں ان کا شامل ہونا ضروری ہے۔
ہمارے جسم کو تندرست رہنے کے لیے سولہ قسم کے نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سب سے اہم خوردنی نمک ہے۔ جسے آپ ہر روز استعمال کرتی ہیں۔ نمکیات کی دیگر قسموں میں سے کیلشیم، فاسفورس اور فولاد کے نمک زیادہ اہم ہیں۔

معدنی نمکیات کے ذرائع

1-دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا ، انڈے ، سبز پتّوں والی سبزیوں میں کیلشیم کے نمک ہوتے ہیں۔

2-فاسفورس کے نمک زیادہ تر دودھ ، پنیر ، انڈے کی زردی ، گری دار میووں اور سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔

3-فولاد کے نمک اناج ، دالوں ، انڈے ، پیاز ، لہسن ، پالک ، سبزیوں ، پھلیوں ، کلیجی گُردے ، گوشت اور خشک پھل میں پائے جاتے ہیں۔

جسم میں معدنی نمکیات کے اہم کام

1-یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کرتے ہیں اور انہیں مضبوط بناتے ہیں۔ بڑوں کی نسبت بچوں کو معدنی نمکیات کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر بچوں کو ضرورت کے مطابق کیلشیم اور فاسفورس نہ ملے تو ان کا جسم کمزور ہونے لگتا ہے۔ ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں۔ دانت دیر سے نکلتے ہیں اور جلدی گرنے لگتے ہیں۔ زیادہ کمی سے رکٹس کی بیماری ہو سکتی ہے۔ جس میں ہاتھ پاؤں کی ہڈیاں پتلی ہونے لگتی ہیں اور جسم سوکھنے لگتا ہے۔

2-جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

3-فولاد کے نمک خون کو صاف کرتے ہیں اور خون کا رنگ سرخ کرتے ہیں۔خون میں ان کی کمی ہو تو انسان کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔

(6) پانی

پانی ہماری غذا کا لازمی جزو ہے اور آکسیجن کے بعد یہ جزو زندگی برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جسم کے وزن کا دو تہائی حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ یہ تو آپ جانتی ہیں کہ کھانے کے بغیر انسان کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے لیکن پانی کے بغیر زیادہ دیر تک زندہ رہنا مشکل ہے

پانی کے ذرائع

پانی ہمیں بارش، کنوئیں، چشمے اور دریاؤں سے حاصل ہوتا ہے۔ دودھ، لسی، شربت، گوشت، سبزیاں، پھل وغیرہ سے بھی کافی مقدار میں پانی حاصل ہوتا ہے۔

جسم میں پانی کے کام

پانی جسم میں کئی طریقوں سے کام آتا ہے۔ مثلاً

(1) حل کرنے والے مادے کے طور پر

پانی جسم میں ایسے مائع کا کام کرتا ہے جس میں باقی مادے حل ہو جاتے ہیں۔ خون اور خوراک میں پانی ہی حل پذیر مادہ ہے۔ یہ اجزائے خوراک کو خلیوں تک لے جاتے اور گندے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی مدد سے غذا منہ میں اور پیٹ میں نرم ہوکر ہضم ہونے کے قابل بن جاتی ہے۔

(2) تعمیری مادے کی حیثیت سے

پانی خلیوں اور بافتوں کی تخلیق میں کام آتا ہے۔ اس کی مقدار کا تقریباً دس فی صد حصہ ہڈیوں اور دانتوں کی بناوٹ میں بھی کام آتا ہے۔

(3) لبریکینٹ (Lubricant) کے طور پر

یہ جسم کے خلیوں اور بافتوں کو تر رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اس طرح انہیں باہمی رگڑ سے بچاتا ہے۔

(4) درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنے کے لیے

پانی پسینے کے ذریعے جسم سے حرارت کو خارج کرتا ہے اور اس طرح یہ جسم کا

درجۂ حرارت ایک خاص مقدار تک برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

چند عام غذاؤں کی ہیئت ترکیبی اور غذائی اہمیت

(1) سبزیاں

سبزیاں ہماری غذا کا اہم جزو ہیں جن کو روزانہ خوراک میں استعمال کرتے ہیں ان میں حیاتین اور معدنی اجزا کی ایک مناسب مقدار ہوتی ہے اور یہ معدے کے کام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ سبزیاں کچی بھی کھائی جاتی ہیں اور پکا کر بھی۔ کچی سبزیاں عموماً سلاد کی صورت میں استعمال ہوتی ہیں۔ جیسے ٹماٹر، پیاز، مولی، گاجر، بندگوبھی اور سلاد کے پتے وغیرہ۔ سبزیوں کو تیز آنچ پر زیادہ دیر تک پکانے سے ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ سبزیوں کو کاٹ کر یا دیر تک پانی میں بھگوئے رکھنے سے بھی ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ اس لیے سبزی کو دھو کر چھیلنا اور کاٹنا چاہیے اور کاٹنے کے بعد دھونے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اسی طرح سبزی کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔ یوں سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ مقدار میں غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

(2) پھل

پھل ہمیں نشاستہ اور شکر وافر مقدار میں مہیا کرتے ہیں۔ رس دار پھلوں میں 80 سے 90 فی صد تک پانی موجود ہوتا ہے۔ جو ہماری پیاس بجھانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ پھل حیاتین، نمکیات اور معدنی نمکیات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

(3) گوشت

اس میں گائے، مرغی، مچھلی، بھیڑ، بکری کا گوشت شامل ہے۔ یہ ہماری روز مرہ غذا میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ کیونکہ اس میں لحمیات، معدنی اجزا اور حیاتین ب مخلوط کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ گوشت ہمارے جسم کے گھسے ہوئے خلیوں کی مرمت

کرتا ہے ۔ اور نئے خلیوں اور بافتوں کو بنانے میں مدد دیتا ہے۔

(4) اناج اور دالیں

اناج میں گندم، باجرہ، مکئی اور چاول ہماری روزمرہ کی خوراک ہیں۔ ان سے بڑی حد تک توانائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ کسی بھی اناج کی غذائی اہمیت کا انحصار اس کی مقدار پر ہوتا ہے۔ یوں تو تمام اناج نشاستہ اور لحمیات خاص طور پر مہیا کرتے ہیں لیکن اناج مشینی ذریعہ سے صاف کیا جائے یا کوٹا پیسا جائے تو ان میں معدنی اجزا کی کمی ہو جاتی ہے۔ میدہ اور پالش شدہ چاول اس کی عام مثالیں ہیں۔ ثابت اور غیر صاف شدہ اناجوں میں حیاتین ب مخلوط، معدنی اجزا، گندھک اور لوہا ہوتا ہے۔

دالیں غذائی نقطۂ نظر سے اناج کی نسبت زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ کیونکہ یہ لحمیات حاصل کرنے کا سستا ذریعہ ہیں۔ متوسط طبقے کے گھروں میں جہاں دونوں وقت یا ہر روز گوشت کھانا مشکل ہوتا ہے دالوں کے ذریعے لحمیات اور حیاتین ب مخلوط کافی مقدار میں حاصل کیا جاتا ہے۔

(5) دودھ، دودھ سے بنی ہوئی چیزیں اور انڈے

دودھ اور انڈوں میں بہت سے غذائی عناصر ہوتے ہیں۔ جو ہمارے جسم کی نشوونما اور پرورش میں مدد دیتے ہیں۔ دودھ غذائی اشیاء میں ایک امتیازی حیثیت رکھتا ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزوں میں لحمیات معدنی نمکیات اور حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ اور ان سے جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔

انڈے اور انڈے سے بنی ہوئی اشیا میں کافی مقدار میں لحمیات، لوہا، فاسفورس اور حیاتین الف اور د ہوتے ہیں۔

سوالات

1 ۔ غذا سے کیا مُراد ہے ۔ ہماری خوراک میں کن کن غذائی اجزا کا موجود ہونا ضروری ہے ؟
2 ۔ لحمیات ہمیں کن کن چیزوں سے حاصل ہوتے ہیں ۔ اور یہ ہمارے جسم میں کیا کیا کام انجام دیتے ہیں؟
3 ۔ حرارت اور توانائی کس قسم کی غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے ۔
4 ۔ مندرجہ ذیل فقروں کے سامنے لکھے ہوئے الفاظ میں سے مناسب لفظ چُن کر خالی جگہوں کو پُر کریں ۔

i ۔ روغنیات نشاستے کی نسبت .... حرارت اور توانائی پیدا کرتی ہیں۔
(دگنی ، آدھی ، چارگنی)

ii ۔ چکنائی والی خوراک .... سے ہضم ہوتی ہے ۔
(جلدی ، دیر ، آسانی)

iii ۔ بیماری کے خلاف .... جسم کی حفاظت بھی کرتے ہیں۔ (حیاتین، چربی، نمکیات)

iv ۔ چکنائی سے پکائے ہُوئے کھانے .... ہوتے ہیں۔
(زُود ہضم ، لذیذ ، ہلکے)

v ۔ روغنیات ہائیڈروجن ، آکسیجن اور .... کا مرکب ہیں ۔
(پانی ، کاربن ، حیاتین)

5 ۔ حیاتین کی مختلف اقسام کے نام لکھیں اور یہ بھی بتائیے کہ یہ کن غذاؤں میں پائی جاتی ہیں ؟
6 ۔ معدنی نمکیات ہمارے جسم میں کیا کام سر انجام دیتے ہیں ؟
7 ۔ پانی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے ؟ اور یہ ہمارے جسم کے اندر کیا کام کرتا ہے ؟

8 ۔ مندرجہ ذیل گوشوارے کو پُر کریں۔

خوراک کا نام	اس میں شامل غذائی اجزا	غذائی اہمیت
i ۔ سبزیاں		
ii ۔ پھل		
iii ۔ گوشت		
iv ۔ اناج اور دالیں		
v ۔ دودھ اور انڈے		

باب 3

اشیائے خُوردنی کا ناپ تول

گھر میں جب کوئی سادہ سی ہانڈی بھی پکائی جاتی ہے تو اس میں مختلف چیزیں ایک خاص مقدار میں ڈالی جاتی ہیں۔ مثلاً اگر دال یا سبزی گوشت پکایا جاتا ہے تو اس میں نمک مرچ مصالحہ ایک خاص مقدار میں ڈالے جاتے ہیں۔ اگر یہ چیزیں مناسب مقدار سے زیادہ یا کم پڑ جائیں تو ہانڈی بدمزہ پکتی ہے۔ اس لیے کھانا پکانے کے لیے نہ صرف یہ کہ چیزوں کی مقدار کا درست اور مناسب ہونا ضروری ہے بلکہ اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ اس کے غذائی اجزا ضائع نہ ہونے پائیں۔

کھانا پکانے کے لیے مختلف چیزوں کو ناپنا تولنا ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے ناپ تول کے پیمانوں سے واقفیت ضروری ہے تاکہ کھانا پکانے کے طریقے میں جس مقدار کا ذکر ہو وہ پُوری استعمال کی جا سکے۔

ناپنے کے لیے عام طور پر ترازو استعمال کیا جاتا ہے ترازو کے باٹ مختلف وزن کے ہوتے ہیں۔ مثلاً گرام، کلوگرام یا کوئنٹل وغیرہ

بازار میں مختلف قسم کے ناپنے کے پیمانے ملتے ہیں مثلاً مخصوص سائز کے چمچے یا پیالیاں۔ اس کے علاوہ پیالی اور ایسے مگ بھی ملتے ہیں جن پر مختلف وزن کے ناپ کے نشان ہوتے ہیں۔ چائے کی پیالی، چائے اور کھانے کے چمچے سے بھی وزن کیا جا سکتا ہے۔

اس باب میں ناپ تول کے مختلف پیمانے دیئے گئے ہیں۔ ان مختلف فہرستوں کی مدد سے آپ بوقتِ ضرورت فائدہ اُٹھا سکتی ہیں اور کھانے کی ترکیبوں میں دیئے ہوئے ناپ آسانی سے اپنا سکتی ہیں۔

میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام کے پیمانے

دس ملی گرام	ایک سینٹی گرام
دس سینٹی گرام	ایک ڈیسی گرام
دس ڈیسی گرام	ایک گرام
دس گرام	ایک ڈیکا گرام
دس ڈیکا گرام	ایک ہیکٹو گرام
دس ہیکٹو گرام	ایک کلو گرام
سو کلو گرام	ایک کوئنٹل
دس کوئنٹل	ایک میٹرک ٹن

ناپ تول کے عام پیمانے

3 چائے کے چمچ	ایک بڑا چمچ
4 بڑے چمچ	ایک پیالی
60 قطرے (اندازاً)	ایک چائے کا چمچ
$5\frac{1}{3}$ بڑے چمچ	$\frac{1}{3}$ پیالی
8 بڑے چمچ	$\frac{2}{3}$ پیالی
$10\frac{2}{3}$ بڑے چمچ	$\frac{2}{3}$ پیالی
12 بڑے چمچ	$\frac{3}{4}$ پیالی
16 بڑے چمچ	ایک پیالی

اعشاری نظام کے تحت دیکھا جائے تو مندرجہ ذیل ناپ ہوگا۔

12 بڑے چمچ	3 ڈیکا گرام
2 پیالی	5۔ لٹر

ناپ تول کے عام پیمانوں کے مساوی پیمانے

ایک پیالی مکھن	$\frac{2}{3}$ ہیکٹو گرام	(70 گرام)
ایک انڈا	4 بڑے چمچ	
ایک پیالی گھی	2 ہیکٹو گرام	(200 گرام)
ایک پیالی چاول	2.1 ہیکٹو گرام	(210 گرام)
ایک پیالی میدہ	1.1 ہیکٹو گرام	(110 گرام)
ایک پیالی آٹا	1.2 ہیکٹو گرام	(120 گرام)
ایک پیالی چینی	2 ہیکٹو گرام	(200 گرام)
ایک پیالی پسی ہوئی چینی	1.1 ہیکٹو گرام	(110 گرام)
چار سے پانچ عدد درمیانی گاجر	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)
2 پیالی پھول گوبھی	3.5 ہیکٹو گرام	(350 گرام)
$2\frac{1}{2}$ پیالی ثابت دال	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)
2 پیالی دھلی دال	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)
چار سے پانچ عدد درمیانے پیاز	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)
چار سے چھ عدد درمیانے آلو	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)
تین سے چار عدد ٹماٹر	5 ہیکٹو گرام	(500 گرام)

پکانے سے پہلے اور پکانے کے بعد کے ناپ

آپ نے غور کیا ہوگا کہ کچھ چیزیں ایسی ہیں جو پکنے اور گلنے کے بعد مقدار میں زیادہ اور اور کچھ چیزیں مقدار میں کم معلوم ہونے لگتی ہیں۔ اگلے صفحے پر دی گئی فہرست میں پکانے سے پہلے اور پکانے کے بعد کے ناپ دیئے گئے ہیں۔

پکانے سے پہلے	پکانے کے بعد
ایک پیالی چاول	چار پیالی پکے ہُوئے چاول
ایک پیالی کچی دال	تین پیالی پکی ہُوئی دال
5 ہیکٹوگرام مٹر کی پھلیاں	ایک پیالی مٹر پکے ہُوئے
5 ہیکٹوگرام گاجر / چار سے آٹھ عدد	چار پیالی کٹی ہُوئی گاجر
$\frac{1}{4}$ کلوگرام قیمہ	چھ سے آٹھ شامی کباب
ایک عدد مالٹا	آدھی پیالی رس
ایک عدد لیموں	تین سے چار چھوٹے چمچ رس

اشیا کا وزن کرنے کا طریقہ

اشیا کا وزن کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

1۔ سوکھی چیزیں مثلاً چینی۔ چاول۔ آٹا یا میدہ ناپنے کے لیے پیالی کو اُوپر تک بھر لیں۔ اس کے بعد چھری کے پچھلے حصہ سے بھری ہوئی چیز کو ہموار کر لیں۔

2۔ سوکھی چیزیں ناپتے ہُوئے ان کو دبا کر نہ بھریں۔ البتہ شکر ناپتے وقت اسے چمچے سے دبالیں۔

3۔ اگر کوئی چیز چمچے سے ناپ رہی ہیں تو اسے بھی چُھری سے ہموار کر لیں۔ دبا کر بھرنے سے پرہیز کریں۔

4۔ گھی یا مکھن ناپتے وقت ذرا سا دبا کر ہموار کر لیں۔ جمے یا پگھلے ہوئے گھی یا مکھن کو بھی اسی طرح ناپیں تو کوئی فرق نہ پڑے گا۔

5۔ مائع چیز مثلاً پھل کا رس یا ایسنس (Essence) اور بالائی وغیرہ بھی اسی طرح چمچے سے ناپیں۔

6۔ سب اشیا ایک ہی پیالی یا چمچ سے ناپی جا سکتی ہیں۔ البتہ پہلے سوکھی اور پھر مائع چیزوں کو ناپیں۔

سوالات

1۔ کھانا پکاتے وقت اشیا کو ناپنا تولنا کیوں ضروری ہے؟

2۔ تولنے کے لیے کیا کیا چیزیں استعمال کی جاتی ہیں؟

3۔ اشیا کا وزن کرتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

4۔ نیچے دیئے گئے بیانات میں مناسب لفظ لگائیں۔

1۔ چائے کے ایک چمچ میں ـــــ قطرے ہوتے ہیں۔ (20 ، 30 ، 60)

2۔ ـــــ بڑے چمچ ایک پیالی کے برابر ہوتے ہیں (10 ، 16 ، 20)

3۔ ایک میٹرک ٹن میں ـــــ کوئنٹل ہوتے ہیں (5 ، 10 ، 15)

4۔ 2 پیالی دال ـــــ گرام دال کے برابر ہے۔ (200 ، 300 ، 500)

5۔ ـــــ گرام کچے مٹر کی پھلیاں ـــــ پیالی پکے ہوئے مٹر کے برابر ہیں۔ (1 ، 5 ، 10)

باب 4

خوراک کی تیاری

باورچی خانے میں کام کرتے ہُوئے صفائی کی اہمیت

ہماری خوراک میں زیادہ تر ایسی چیزیں شامل ہوتی ہیں جن کو اُبالنے ، بھوننے ، گلانے وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے ۔ گو کئی چیزیں کچی بھی استعمال ہوتی ہیں مگر زیادہ چیزیں ایسی ہیں جن کو پکا کر کھایا جاتا ہے ۔

غذا اور غذائیت کے بارے میں اہم بنیادی باتیں سیکھنے کے بعد لازم ہے کہ خوراک کی تیاری کے بارے میں بھی کچھ ابتدائی باتیں سمجھی اور سیکھی جائیں ۔ کھانا صحیح طریقے اور سلیقے سے نہ پکایا جائے تو اس کی غذائیت بہت حد تک ضائع ہو جاتی ہے اور تیار شدہ کھانے میں نظر کو بھانے والی جاذبیت بھی کم ہو جاتی ہے ۔ آپ کی رہبری کے لیے کچھ نکات درج کیے جاتے ہیں۔ جن کی مدد سے آپ اسکول یا گھر کے باورچی خانے میں کھانا عمدگی سے تیار کر سکتی ہیں ۔

یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ باورچی خانے میں مکمل صفائی کو مدِنظر رکھنا چاہیے ۔ چونکہ باورچی خانے میں کھانا پکایا جاتا ہے ۔ کھانے کی چیزیں رکھی سینتی جاتی ہیں۔ اور یہیں کھانے کے برتن وغیرہ رکھے ہوتے ہیں اس لیے یہ جگہ بہت صاف ستھری ہونی چاہیے۔ باورچی خانے کے فرش۔ نالیاں ۔ کوڑے کا ٹین وغیرہ سبھی کچھ صاف رکھنا ضروری ہے ۔ ورنہ مکھیاں اور کیڑے مکوڑے پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے ۔ اس کے علاوہ باورچی خانے میں استعمال ہونے والی اشیا اس ترتیب سے رکھنی چاہییں کہ کم سے کم طاقت صرف ہو ۔ اور تھکاوٹ کا احساس نہ ہو ۔ باورچی خانے میں کام کرتے ہُوئے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے ۔

1 ۔ باورچی خانے میں کام شروع کرنے سے پہلے ہاتھ اور ناخن اچھی طرح صاف کر لیں۔ ناخن تو ہر حالت میں صاف ہونے چاہییں ۔ مگر کھانے کی چیزوں کو چھُونے سے پہلے

ہاتھ دھونا ضروری ہے۔

2۔ کھانا پکانے کے دوران کپڑوں پر داغ دھبا لگنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس لیے ایپرن پہننا بہتر ہے۔ ایپرن صاف ستھرا ہونا چاہیے۔

3۔ کام کرنے کے دوران اگر کھانسی یا چھینک آجائے تو کھانے کی اشیا سے پرے ہٹ جانا چاہیے۔

4۔ کھانا پکاتے وقت سر کھجانے یا کپڑوں سے ہاتھ پونچھنے سے پرہیز کرنا چاہیے اور اگر ضرورتاً بالوں پر ہاتھ لگانا پڑے تو ہاتھ دوبارہ دھو لیں۔ پکی ہوئی چیزوں میں ایک بال بھی نکل آئے تو دل بُرا ہو جاتا ہے۔

۔ کام کے دوران بے ضرورت برتن گندے نہیں کرنے چاہییں۔ اس طرح کام بڑھتا ہے اور زیادہ چیزیں ادھر اُدھر پھیل جاتی ہیں۔

6۔ کھانا پکانے کے دوران اگر کوئی چیز فرش پر گر جائے تو اسے فوراً اٹھا لینا چاہیے۔ کیونکہ ذرا سے چھلکے سے بھی پیر پھسل سکتا ہے یا مکھیاں بھنبھنانے لگتی ہیں۔

7۔ سبزی وغیرہ چھیلنے، بنانے کے بعد کچرا فوراً ٹین میں ڈال دینا چاہیے۔

8۔ باورچی خانے کے دروازے کو بند رکھیں تاکہ مکھیاں اندر نہ آئیں۔

9۔ کھانا پکانے سے پہلے اور کھانا پکانے کے بعد کھانے کی تیاری کی ساری جگہوں کو اچھی طرح صاف کرلیں۔

10۔ ضرورت کی چیزیں مثلاً برتن۔ چمچے وغیرہ ایک ساتھ باہر نکال لیں اور تیاری کے بعد دوبارہ ساری چیزیں صاف کر کے سنبھال کر رکھ دیں۔

11۔ چولہے کو اسی وقت جلائیں جب اس کی ضرورت ہو ورنہ بجھا دیں۔

12۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ایسے قلعی والے برتن استعمال نہ کریں جن کی قلعی خراب ہوگئی ہو۔

آپ دیکھیں گی کہ اسکول میں بھی آپ کے کھانا پکانے کے لیے لیبارٹری میں باورچی خانہ بنا ہوتا ہے۔ یہاں آپ چار چار یا چھ چھ کے گروہ میں چیزیں پکائیں گی۔ اپنے گروہ کے ساتھ کام کرتے ہوئے آپ کو مندرجہ بالا باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

خوراک کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے

1۔ جب تک ضروری نہ ہو سبزیوں کا چھلکا نہ اتاریں۔ مثلاً بینگن کا چھلکا نہ اتاریں اور آلو اُبال کر چھیلیں۔

2۔ اگر سبزیوں کا چھلکا اتارنا ہی ہو تو تیز دھار چاقو یا چُھری سے کھُرچ لیں یا پھر باریک چھلکا اُتاریں۔ موٹا چھلکا اتارنے سے غذائیت چھلکوں کے ساتھ ضائع ہو جاتی ہے۔

3۔ سبزیوں اور پھلوں کو پکانے سے بہت پہلے چھیل کر یا کاٹ کر نہیں رکھنا چاہیے۔ چھیلی ہوئی یا ٹکڑے کی ہوئی سبزی دیر تک پڑے رہنے سے اس کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔کیونکہ ہوا کی آکسیجن حیاتین الف اور ج کو ضائع کر دیتی ہے۔

4۔ پھلوں اور سبزیوں کو کاٹ کر دیر تک پانی میں بھگوئے رکھنے سے معدنی نمکیات اور حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے پکانے سے تھوڑی دیر پہلے سبزی کاٹیں۔

5۔ سبزیاں کم وقت تک پکائیں کیونکہ زیادہ دیر تک پکانے سے بعض حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے حفاظتی اقدامات کی اہمیت

1۔ باورچی خانے میں کام کرتے وقت دوپٹہ اتار دیں یا اس طرح باندھ لیں کہ وہ کام کرتے ہوئے گرے نہیں۔ کپڑوں کو بچانے کے لیے ایپرن یا "اوور آل" استعمال کریں تو بہتر ہے۔

2۔ چولہے کو جلاتے وقت پہلے ماچس کی ڈبیا بند کر لیں اور پھر دیا سلائی جلائیں۔

3۔ اگر مٹی کے تیل کو آگ لگ جائے تو آگ بجھانے کے لیے پانی ہرگز نہ ڈالیں اس سے آگ پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بلکہ آگ پر ریت یا کمبل ڈال کر اُسے بجھانے کی کوشش کریں۔ مٹی کے تیل کو ہمیشہ کسی محفوظ جگہ پر اور آگ سے دُور رکھیں۔

4۔ اگر کپڑوں کو آگ لگ جائے تو بجائے بھاگنے کے فرش پر لیٹ کر لوٹنے لگیں۔

5۔ اگر آپ کوئلے کی انگیٹھی پر کام کر رہی ہیں تو کوئلے کھُلی ہوا میں دہکا کر باورچی خانے

میں لائیں ۔ تاکہ بند باورچی خانے میں گیس نہ پھیل سکے ۔

6 ۔ مٹی کے تیل کے چولہے میں مناسب مقدار میں تیل ڈال کر اس کی بتی کی پڑتال کر لیں اور کھانا پکانے سے پہلے اسے جلا لیں ۔ اس کے بعد ہاتھ اچھی طرح صاف کر لیں تاکہ بدبو نہ آئے ۔

7 ۔ دیگچی کو چولہے پر رکھنے یا اتارنے کے لیے بڑا سا کپڑا استعمال نہ کریں ۔ اس سے آگ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ بہتر تو یہ ہے کہ آپ دستانہ سی لیں اور اس سے پتیلی پکڑیں ۔

8 ۔ شہروں میں گیس کے چولہے عام استعمال ہو رہے ہیں ۔ گیس کی تپش اور حرارت زیادہ تیز ہوتی ہے ۔ اس کے استعمال میں ذرا سی بے احتیاطی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے ۔ اگر آپ گیس کا چولہا استعمال کر رہی ہیں تو مندرجہ ذیل باتوں کی پڑتال ضرور کر لیں ۔

1 ۔ باورچی خانے میں اگر چولہا کھڑکی کے پاس ہے تو ہوا چولہے کو نہیں لگنی چاہیے ۔ اس سے آگ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ اگر ہوا تیز چل رہی ہو تو باورچی خانے کی وہ کھڑکی جس سے ہوا چولہے کو پہنچ رہی ہو بند کر لیں ۔

2 ۔ جس چولہے کو جلانا مقصود ہو صرف وہی چولہا کھولیں اور اسے جلانے سے پہلے یہ اطمینان کر لیں کہ دوسرا چولہا بند ہے ۔

3 ۔ ماچس جلانے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ باورچی خانے میں گیس کی بو تو نہیں ۔ اگر کہیں سے گیس نکل رہی ہو تو فوراً ساری کھڑکیاں دروازے کھول دیں اور لیبارٹری کے نگران کو اطلاع دیں ۔ یا اگر گھر میں ایسی صورت حال ہو تو کسی بڑے کو فوری آگاہ کریں تاکہ ضروری اقدامات کیے جا سکیں ۔

4 ۔ کھانا ہمیشہ درمیانی اور دھیمی آنچ پر پکائیں ۔ زیادہ تیز آنچ پر پکانے سے کھانا اور برتن دونوں خراب ہو جاتے ہیں ۔

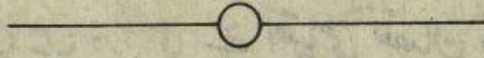
5 ۔ چولہا بند کرنے پر گیس کا بڑا سوئچ بند کر دیں ۔ جس قسم کا چولہا بھی استعمال کریں اس کی صفائی اچھی طرح سے کریں ۔ اس طرح اس کی کارکردگی بہتر طور پر قائم رہے گی ۔

سوالات

1۔ باورچی خانے میں کھانا پکاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

2۔ چار طریقے بتایئے جن سے آپ کافی حد تک خوراک کی غذائیت برقرار رکھ سکتی ہیں؟

3۔ باورچی خانے میں کھانا پکاتے وقت کن کن حفاظتی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختصر طور پر بیان کریں؟

باب 5

چند آسان کھانے تیار کرنے کے طریقے

مشروبات

رُوح افزا کا شربت

اشیا

چینی	500 گرام
رُوح افزا کا ست (Essence)	1 چائے کا چمچ
کھانے کا سُرخ رنگ	1 چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	200 ملی گرام
پانی	1 بوتل
بوتل	1 جوش شدہ (Sterilized) بوتل کو اُبلتے پانی میں جوش دے کر خشک کر لیں۔

ترکیب

1 ۔ الائچی پیس لیں ۔
2 ۔ ایک کھُلے منہ کی دیگچی میں پانی اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر 15 منٹ کے لیے پکائیں۔
3 ۔ الائچی والے پانی کو ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔
4 ۔ اب اس پانی میں چینی ڈال کر 20 سے 30 منٹ تک پکائیں۔ جب شربت کچھ گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار لیں ۔
5 ۔ چینی والے شربت میں روح افزا کا سَت اور کھانے میں استعمال ہونے والا سُرخ رنگ ملا لیں۔
6 ۔ جب یہ شربت ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیں اور کارک مضبوطی سے لگا دیں۔

بوقت ضرورت اسے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیش کریں۔
نوٹ:۔ بوتل کو اُبلتے پانی میں جوش دے کر خشک کریں۔

لیموں کا شربت

اشیا

لیموں	250 گرام
چینی	375 گرام
لیموں نچوڑ	1 عدد
بوتل	1 جوش شدہ (Sterilized)

ترکیب

1۔ لیموں کا رس نکال لیں۔
2۔ بوتل میں چینی اور لیموں کا رس ڈال کر ہلاتی جائیں۔ تاکہ چینی رس میں اچھی طرح گھُل جائے۔
3۔ پھر کارک مضبوطی سے لگا لیں۔ یہ شربت آپ 3 سے 4 مہینے تک استعمال کر سکتی ہیں۔ شربت کے دو بڑے چمچے ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیش کریں۔

ستو کا شربت

اشیا

ستو	1 بڑا چمچ
شکر	2 بڑے چمچ
پانی	1 گلاس
برف	حسبِ ضرورت

ترکیب

1۔ پانی میں شکر ملا لیں اور اس میں برف کا چُورا ڈال کر ہلائیں۔
2۔ ایک ٹرے میں شکر کا تیار شدہ شربت اور ایک کٹوری میں ستو رکھ کر پیش کریں۔ مہمان یا اہلِ خانہ حسبِ منشا ستو شربت میں ملا کر نوش فرمائیں گے۔ گرمی میں یہ شربت بہت ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

لسّی

اشیا

دہی	120 گرام
چینی	2 بڑے چمچ
ٹھنڈا پانی	1 پیالی
برف	حسبِ ضرورت
بلونی	1 عدد

ترکیب

1۔ ایک چھوٹے منہ کا برتن لیں۔ اس میں دہی اور چینی ڈال کر بلونی سے بلوئیں یہاں تک کہ دہی پتلا ہو جائے۔
2۔ اب اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی اور برف ڈال کر بلوئیں اور گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔
3۔ آپ چینی کی بجائے چٹکی بھر نمک ڈال کر بھی لسّی تیار کر سکتی ہیں۔

چائے

اشیا

چائے کی پتی	4 چائے کے چمچ
پانی	6 پیالی
چینی	حسب ضرورت
دودھ	1 پیالی

ترکیب

1۔ ایک کیتلی میں پانی اُبلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب ایک دو اُبال آ جائیں تو چائے دانی کو گرم پانی سے دھو لیں۔

2۔ چائے دانی میں چائے کی پتی ڈال کر اس میں کھولتا ہُوا پانی ڈال دیں ۔ چائے دانی کا ڈھکن بند کر دیں اور اوپر ٹی کوزی چڑھا دیں۔ 5 منٹ سے پہلے ٹی کوزی نہ اتاریں اس طرح چائے کا رنگ اچھا نکلے گا۔

3۔ دودھ گرم کر لیں اور چائے کے ساتھ چینی اور دودھ رکھ کر حسبِ ضرورت پیش کریں۔

کافی

اشیا

کافی	2 چائے کے چمچ
پانی	2 پیالی
بالائی	4 چائے کے چمچ

چینی ، دودھ   حسبِ ضرورت

ترکیب

1۔ کیتلی میں پانی اُبال لیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو چائے دانی میں ڈال کر ٹی کوزی سے ڈھانپ دیں۔
2 ایک پیالی میں کافی اور تھوڑی سی چینی ڈالیں۔ اور تھوڑا سا دودھ ڈال کر پھینٹیں تاکہ پیسٹ سی بن جائے۔
3 پیسٹ کا ایک چمچ پیالی میں ڈال کر اوپر کھولتا ہُوا پانی ڈالیں اور بالائی و دودھ کے ہمراہ پیش کریں۔

سلاد

کچی سبزیوں کا سلاد

اشیا

ٹماٹر	250 گرام
سلاد کے پتے	4 عدد
ہری مرچ	2 عدد
گاجر	3 عدد
کھیرا	1 عدد
پیاز	1 عدد
سرکہ یا لیموں کا رس	2 بڑے چمچ
چینی	2 چائے کے چمچ
نمک	حسب ضرورت
کالی مرچ (پسی ہوئی)	1 چائے کا چمچ۔

لکڑی یا مٹی کا کھلے منہ کا پیالہ جس میں آپ سلاد پیش کرنا چاہتی ہیں۔

ترکیب

1۔ ٹماٹروں کے پتلے قتلے کاٹ لیں۔
2۔ سلاد کے پتے ہاتھ سے باریک کاٹ لیں۔
3۔ ہری مرچ کو گول دائروں کی شکل میں کاٹیں۔
4۔ گاجر کو کدوکش کر لیں یا چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
5۔ کھیرے کو بھی باریک، گول اور چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
6۔ پیاز کو باریک گول لچھوں میں کاٹ لیں۔
7۔ دو چمچے سرکہ میں چینی، نمک اور کالی مرچ حل کر لیں۔
8۔ سب تراشی ہوئی سبزیاں اپنی پسند کے پیالے میں ڈال دیں اور سرکے کا محلول ان پر ڈال کر کانٹے سے سبزیوں کو ملا لیں۔
9۔ دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے کے ساتھ پیش کریں۔

اُبلی ہُوئی سبزیوں کا سلاد

اشیا

ٹماٹر	100 گرام
آلو	250 گرام
چقندر	100 گرام
مٹر	100 گرام
انڈے	2 عدد
گاجر	4 عدد

دودھ	حسب ضرورت
کالی مرچ اور نمک	حسب ضرورت

ترکیب

1۔ آلو، چقندر، انڈے اور گاجر کو بغیر چھیلے اور کاٹے الگ الگ اُبال لیں۔
2۔ مٹر کے دانے نکال کر تھوڑے سے پانی میں اُبال لیں۔
3۔ اُبلے ہوئے آلو چھیل کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر خوب پھینٹ لیں۔
4۔ اُبلے ہوئے انڈے کاٹ لیں اور ان کی زردی میں نمک، مرچ ملا کر دوبارہ انڈے میں بھر دیں۔
5۔ چقندر کے چوکور اور گول ٹکڑے کاٹ لیں۔
6۔ ٹماٹر کے باریک قتلے کاٹ لیں۔
7۔ گاجر کے لمبے، گول اور چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔
8۔ ایک پلیٹ میں سب سبزیوں کو ان کے رنگ کے مطابق چُن لیں۔ مثلاً سفید پسے ہُوئے آلو درمیان میں رکھیں اور ان کے گرد سبز، سرخ رنگ کی سبزی اور آدھے کٹے ہُوئے انڈے چُن دیں۔ یوں سجا کر رکھنے سے سلاد خوشنما نظر آئے گا۔

دہی کا رائتہ

اشیا

آلو	1 عدد
ٹماٹر	1 عدد
دہی	250 گرام
نمک، کالی مرچ	حسبِ ذائقہ

سیاہ زیرہ $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ

ترکیب

1۔آلو اُبال لیں اور چھیل کر باریک قتلوں میں کاٹ لیں۔
2۔ٹماٹر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
3۔دہی پھینٹ لیں اور اس میں دونوں سبزیاں ڈال دیں۔
4۔نمک ، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر ملائیں۔
5۔رائتہ تیار ہے۔ چاول یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: آلو کے علاوہ کدو، پیاز، کھیرا تلے ہوئے بینگن بھی دہی میں ڈالے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ دہی میں پودینہ اور مصالحہ ڈال کر بھی رائتہ تیار کیا جا سکتا ہے۔

انڈے

نرم اُبلا ہوا انڈا

ترکیب

انڈا خوب صاف کر کے دیگچی میں ڈال دیں۔ دیگچی میں اتنا پانی ڈالیں کہ انڈا اس میں ڈوب جائے۔ دیگچی کو چولہے پر چڑھا دیں جب پانی اُبلنے لگے تو اسے ایک سے تین منٹ تک اُبلنے دیں۔ دیگچی کو اتار لیں اور انڈے کو گرم پانی سے نکال کر انڈے والے کپ میں رکھ کر نمک اور کالی مرچ کے ہمراہ پیش کریں۔

سخت اُبلا ہوا انڈا

ترکیب

اوپر بیان کیے ہوئے طریقے سے انڈے کو پانچ سے سات منٹ تک اُبالیں۔ دیگچی

اتار لیں اور انڈے کو گرم پانی سے نکال کر ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر نکال لیں اس طرح چھلکا آسانی سے اترتا ہے۔ اب اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ پیش کریں۔

گھی میں تلا ہوا انڈا

ترکیب

ایک بڑا چمچہ گھی فرائی پین میں ڈال کر گرم کرلیں۔ انڈے کو توڑ کر گرم گھی میں ڈال دیں۔ آہستہ آہستہ چمچے سے گھی انڈے پر ڈالیں۔ جب سفیدی اور زردی پک جائے تو اسے اتار کر نمک اور کالی مرچ کے ہمراہ پیش کریں۔

چاول

اُبلے ہُوئے چاول

اشیا

چاول	1 پیالی
پانی	2 پیالی
گھی	1 چائے کا چمچ

ترکیب

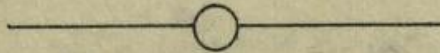
1۔ چاول چُن لیں اور پکانے سے تقریباً آدھ گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔
2۔ کھلے منہ کی ایک دیگچی میں پانی اُبال لیں۔ اب اس میں چاول ڈال دیں اور درمیانہ آنچ پر پکائیں۔
3۔ جب چاول کی سب کنی گل جائے تو گھی ڈال کر دھیمی آنچ پر دم دے دیں۔

کھچڑی

اشیا

چاول	1 پیالی
چھلکے والی دال مونگ	$\frac{1}{2}$ پیالی
گھی	ایک بڑا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	$\frac{1}{2}$ گانٹھ
پانی	3 پیالی

ترکیب

1۔ چاول اور دال چُن کر اچھی طرح دھو کر آدھ گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
2۔ پیاز باریک کاٹ لیں اور دیگچی میں گھی ڈال کر سرخ کر لیں۔
3۔ سُرخ کی ہوئی پیاز میں نمک اور پانی ڈال کر اُبالیں۔
4۔ جب پانی کو اُبال آجائے تو چاول اور دال ڈال دیں۔
5۔ پانی خشک ہونے پر آنچ بالکل ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ کھچڑی تیار ہے۔

ہاتھ کی سلائی اور کھلونے بنانا

باب 1

مناسب لباس کی اہمیّت

ہمارے لیے لباس کیوں ضروری ہے ؟

غذا کے بعد ہمارے جسم کے لیے لباس بہت ضروری ہے۔ لباس پہننا اور جسم کو ڈھانپنا ہماری بنیادی ضرورت ہے۔ اور بہت چھوٹے بچے بچیاں بھی اگر ننگے یا مناسب لباس کے بغیر نظر آئیں تو طبیعت میں ناگواری سی پیدا ہوتی ہے۔ مناسب لباس جسم کو ڈھانپتا ہے اور موسم کی مناسبت سے آرام دہ حالت میں رکھتا ہے۔ چونکہ لباس سے جسم بخوبی ڈھکا رہتا ہے۔ اس طرح ہماری جلد اور دوسرے اعضاء رگڑ، کھرونچ، چوٹ، گردوغبار اور جراثیم سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

مناسب لباس کا انتخاب کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے ؟

مناسب و موزوں لباس کے لیے ہمیں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(1) لباس آمدنی وحیثیت کے مطابق ہونا چاہیے۔

کنبہ کی آمدنی غذا مہیا کرنے، رہائشی سہولتوں، تعلیم، علاج معالجہ اور اسی قسم کی بہت سی اہم ضروریات پر خرچ ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ لباس پر اخراجات کا تخمینہ لگاتے ہوئے (کپڑے خریدتے اور سیتے وقت) کنبہ کی آمدنی اور حیثیت کو مدِنظر رکھا جائے۔ بے جا نمود و نمائش کے لیے مہنگے اور گراں قدر لباس بنانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ لباس کے معاملے میں "کم خرچ بالانشین" کے محاورے کو اپنانا بہتر ہے۔ اگرچہ خوبصورت اور خوشنما لباس بھلا لگتا ہے لیکن اس کے لیے یہ ہرگز ضروری نہیں کہ اس پر زیادہ پیسے خرچ کیے جائیں۔ بلکہ کم پیسوں میں بھی خوش نما لباس تیار کیا جا سکتا ہے۔

(2) لباس موسم، موقع محل اور کام کاج کے مطابق ہونا چاہیے۔

گرمی، سردی، بارش وغیرہ سے بچنے کے لیے بھی کپڑے پہننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یوں موسم کے لحاظ سے لباس یا کپڑوں کی نوعیت بدلتی رہتی ہے مثلاً جو شلوار قمیض گرمی میں آرام دہ محسوس ہوتے ہیں وہ سردیوں میں پہنیں تو ٹھٹھرنے لگیں گے یا جو اونی کپڑے سردیوں میں پہنتے ہیں وہ گرمی میں پہن لیں تو پسینہ میں شرابور ہو جائیں گے۔ اس لیے لباس موسم کی مناسبت سے پہننا چاہیے۔

اسی طرح موقع محل اور کام کاج کی مناسبت سے لباس بنایا اور پہنا جائے تو وہ موزونیت اور خوش نمائی کو بڑھاتا ہے۔ مثلاً جو لباس شادی بیاہ یا اسی قسم کی دیگر تقریبات پر اچھا لگتا ہے وہ کلاس روم میں یا گھر میں دیگر کام کرتے وقت ناموزوں معلوم دیتا ہے۔

(3) لباس ہمارے رہن سہن، رسم و رواج اور تہذیب و معاشرے کے مطابق ہونا چاہیے۔

ہمارے رہن سہن کا تقاضا ہے کہ جب غیروں یا بزرگوں کے سامنے آئیں یا باہر نکلیں تو دوپٹہ یا چادر اچھی طرح اوڑھ لیں۔ اس لیے دوپٹہ یا چادر ہمارے لباس کا اہم جزو ہے۔ اسی طرح برقعہ پہننے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ غیر یا انجان کے سامنے جانا ہو تو بے جا نمائش سے بچے رہیں۔ اسلامی تہذیب و معاشرے کا ایک بڑا تقاضا یہ بھی ہے کہ لباس سے جسم بخوبی ڈھکا چھپا رہے جبکہ مغربی معاشرے میں یہ بات اتنی اہم نہیں سمجھی جاتی۔ چنانچہ اپنے معاشرے کے اس تقاضے کو مدنظر رکھتے ہوئے لباس کے نمونے کا انتخاب کرنا چاہیے اور ایسے نمونے اپنانے سے پرہیز کرنا چاہیے جن سے کسی قسم کی عریانی کا خدشہ ہو۔

(4) لباس عمر، ڈیل ڈول، رنگت و شخصیت کے مطابق ہونا چاہیے۔

ڈیل ڈول، رنگت وغیرہ کو مدِنظر رکھ کر جو لباس تیار کیا جائے وہ مناسب و موزوں بھی ہوگا اور خوب صورت بھی معلوم ہوگا۔

(5) لباس کا کپڑا یعنی پارچہ جات ایسے ہونے چاہییں کہ انہیں آسانی سے دھویا اور استری کیا جا سکے

لباس اور کپڑوں کی تیاری پر کافی پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے کپڑے بنانے چاہییں۔ جن کی دیکھ بھال آسانی کی جا سکتی ہو اور جنہیں صاف ستھرا رکھنے میں دقت نہ ہو۔

سوالات

1۔ لباس کا بنیادی مقصد کیا ہے ؟

2۔ مناسب لباس کا انتخاب کرتے وقت کن کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے ؟

3۔ نیچے دیئے گئے جملوں کے سامنے غلط یا درست پر نشان لگائیں۔

1۔ لباس کنبہ کی آمدنی کے مطابق ہونا چاہیے۔ غلط۔ درست

2۔ کم پیسوں میں خوشنما لباس تیار نہیں ہو سکتا۔ غلط۔ درست

3۔ موسم کے لحاظ سے لباس یا کپڑوں کی نوعیت میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی — غلط۔ درست

4۔ موقع محل اور رسم و رواج کی مناسبت سے تیار کردہ لباس موزونیت اور خوشنمائی میں کمی کرتا ہے

غلط۔ درست

باب 2

سلائی کے بنیادی طریقے

بہت سی بچیوں کو شروع ہی سے سینے پرونے کا شوق ہوتا ہے۔ شوق اور دلچسپی کی وجہ سے وہ بہت جلد مختلف قسم کی سیون اور سلائیاں کرنے لگتی ہیں۔ بلکہ پورے پورے کپڑے سینے لگتی ہیں۔

عموماً گھروں میں ماں، خالہ اور بڑی بہن کی دیکھا دیکھی آپ کا بھی جی چاہتا ہو گا کہ آپ بھی خوب اچھی سلائی کرنے لگیں، اچھی سلائی کرنے کا انحصار کئی باتوں پر ہے جن کی طرف اس باب میں توجہ دی گئی ہے۔ مثلاً اس باب میں آپ سیون اور سلائی کے بارے میں کچھ اہم اور بنیادی باتیں سیکھیں گی۔ مختلف قسم کی سلائیاں، آرائشی یا کڑھائی کے ٹانکے وغیرہ وغیرہ۔ ہو سکتا ہے ان میں سے آپ کو کئی سلائیاں اور ٹانکے آتے ہوں۔ لیکن ابھی صحیح طریقہ سے نہ بنا سکتی ہوں یا آپ کو ٹانکوں اور سلائیوں کے نام معلوم نہ ہوں۔ اس کے علاوہ سلائی کے لیے استعمال کی جانے والی چیزوں کے بارے میں جاننا بھی ضروری ہے۔ یوں تو سوئی، دھاگا، قینچی ہر گھر میں موجود ہوتی ہے لیکن ان کا صحیح انتخاب، استعمال اور احتیاط نہایت ضروری ہے۔ تاکہ ضرورت کے وقت تمام اشیا آسانی سے مل سکیں اور اِدھر اُدھر پڑے رہنے سے خراب بھی نہ ہوں۔

اچھی اور خوشنما سلائی کرنے کے لیے صحیح طور پر سوئی پکڑنا اور سینا اتنا ہی ضروری ہے جتنا لکھتے ہوئے قلم کو صحیح طریقے سے پکڑنا لازمی ہے۔ سوئی دائیں ہاتھ میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان پکڑیں۔ پکڑنے پر نوکیلا حصہ کافی باہر نکلا ہو۔ یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ سلائی کرتے وقت انگشتانہ پہننا چاہیے۔ تقریباً ہر ٹانکا بھرنے کے لیے سوئی کو جب بڑی انگلی سے آگے کی طرف دھکیلتے ہیں تو سوئی کے ناکے والا حصہ انگلی میں گڑتا ہے۔ بار بار یوں سوئی لگنے سے انگلی کی کھال ادھڑنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی تو سوئی گڑ بھی جاتی ہے اور

زخم بن جاتا ہے۔ انگشتانہ پہن کر موٹے سے موٹا کپڑا بھی آسانی سے سیا جا سکتا ہے اور کتنی بھی سلائی کی جائے تو انگلی میں درد محسوس نہیں ہوتا۔

سُوئی میں دھاگا ڈالنے کا طریقہ

1۔ سوئی میں دھاگا ڈال کر سلائی شروع کی جاتی ہے۔ گویا سُوئی میں دھاگا ڈالنا سلائی کا پہلا قدم ہے۔ دھاگا ڈالنے کے لیے ریل سے دھاگا نکال کر کاٹ لیں۔ (بہت لمبا دھاگا نہ لیں۔ لمبے دھاگے سے سلائی کرتے ہوئے دھاگے میں باربار گرہ پڑ جاتی ہے)

2۔ سوئی کو بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑیں کہ اس کا سوراخ صاف نظر آئے۔

3۔ دائیں ہاتھ کی دو انگلیوں سے دھاگے کے ایک سرے کو مروڑ لیں تاکہ سرا باریک ہو جائے اور سوئی میں آسانی سے پرویا جا سکے۔

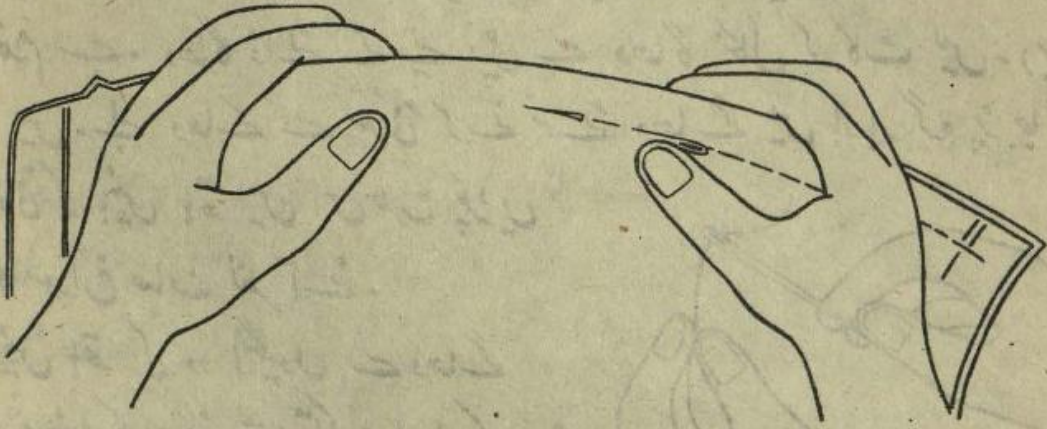
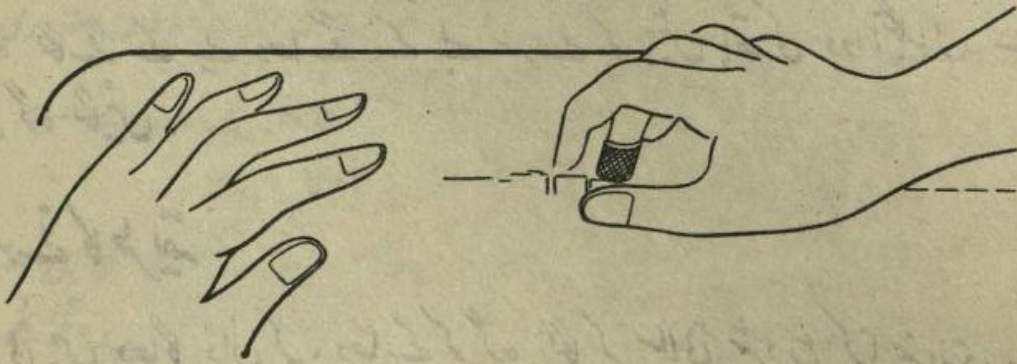
4۔ دھاگا ڈالنے کے بعد اس کو اتنا کھینچ لیں کہ سلائی کرتے ہوئے دھاگا سوئی سے نکلنے نہ پائے

5۔ گرہ لگانے کے لیے دھاگے کے لمبے سرے کو بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں سے مروڑ کر چھوٹی سی گرہ لگائیں۔

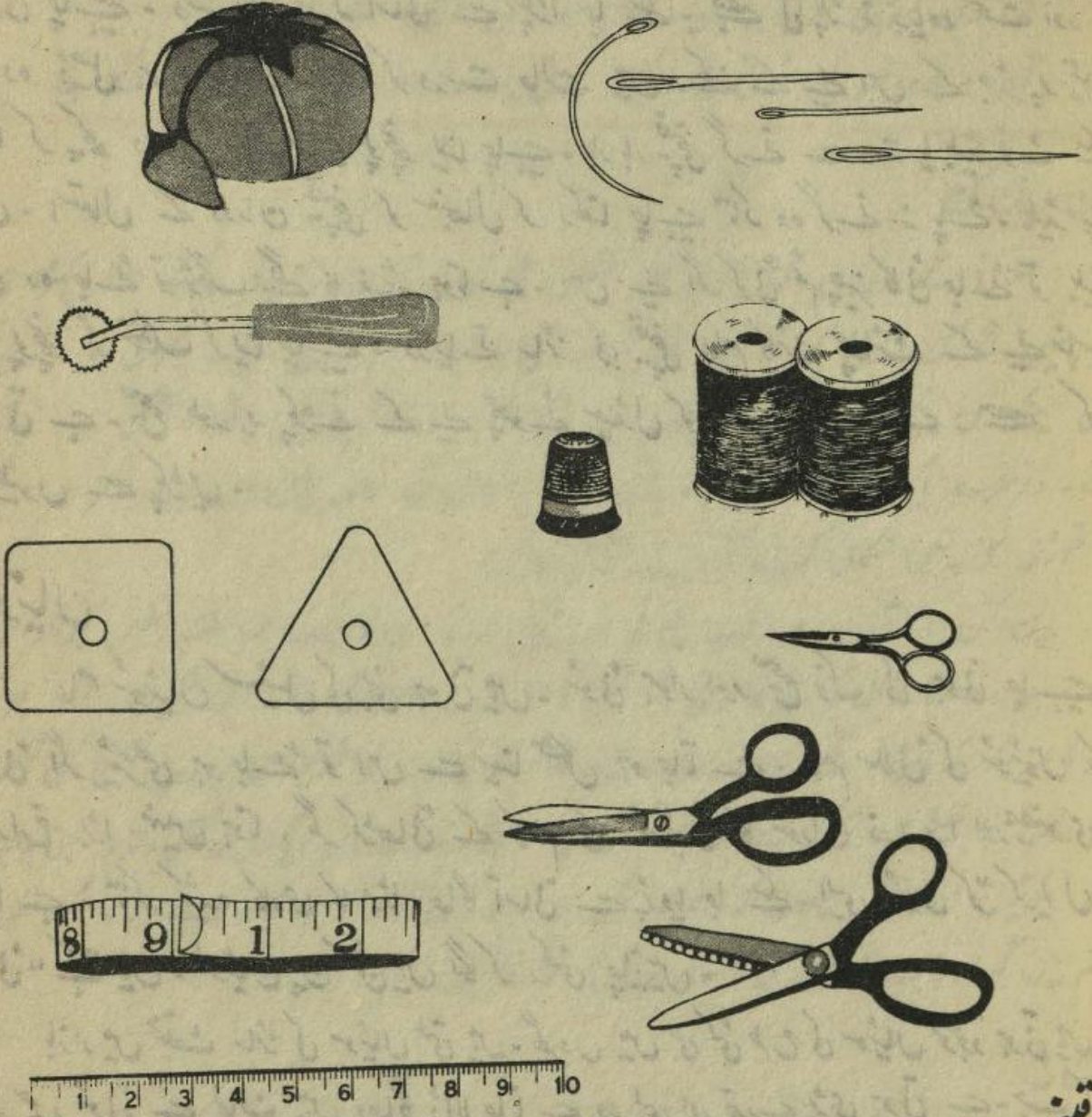
سلائی کرنے کا طریقہ

1۔ سوئی میں دھاگا ڈال کر، دھاگے کو گرہ لگا کر سلائی شروع کرنا ضروری ہے۔ سلائی شروع کرنے سے پہلے انگشتانہ پہننا ضروری ہے۔

2۔ سلائی کرتے وقت کپڑے کا وہ حصہ اوپر کی طرف رکھیں جس کو سینا ہے۔ کپڑے کا باقی حصہ گود میں یا میز پر رکھیں۔ سلائی کا رُخ ہمیشہ دائیں سے بائیں جانب ہونا چاہیے۔

3 ۔ سلائی الٹی طرف سے شروع کرتے ہیں۔ تاکہ گرہ اُلٹے رُخ آئے اور پہلا ٹانکا لیتے ہی اسے دو تین بار دہراتے ہیں ۔ سلائی ختم کرنے کے بعد بھی آخری ٹانکے پر دو تین چھوٹے ٹانکے لے کر دھاگا کاٹ دیں ۔ فالتو دھاگا ہمیشہ قینچی سے کاٹیں۔ کیونکہ کھینچ کر توڑنے یا دانت سے کاٹنے میں اکثر سلائی کا دھاگا کھنچ جاتا ہے ۔ یا کچھ دھاگا لٹکتا رہتا ہے۔

سلائی کرنے کا طریقہ

سلائی کا سامان

سوئیاں ، دھاگے اور قینچی وغیرہ سلائی کی ضروری چیزیں ہیں۔ لیکن سینے پرونے اور کشیدہ کاری کے لیے اور بھی بہت سی چیزیں درکار ہوتی ہیں۔ آیئے دیکھیں کہ سلائی میں استعمال ہونے والی

چیزیں کون سی ہیں اور ان کو کیونکر رکھنا چاہیے تاکہ خراب نہ ہوں۔

قینچی

قینچی کئی قسم اور کئی سائز کی ہوتی ہیں۔ مثلاً درزی جو استعمال کرتے ہیں وہ نسبتاً بڑی ہوتی ہے۔ کڑھائی کا دھاگا کاٹنے کے لیے نسبتاً چھوٹی اور دیگر کٹائی کے لیے کٹاؤ دار قینچی (Pinking Shears) استعمال کی جاتی ہے۔

قینچی کا اوپری حصہ "دستہ" یا ہینڈل کہلاتا ہے ۔ نچلا حصہ جس سے کاٹتے ہیں، اس کو بلیڈ کہتے ہیں ۔ دستے اور بلیڈ کے درمیان قبضہ ہوتا ہے۔ قینچی کے بلیڈوں کی دھار تیز ہونی چاہیے ۔ دستہ ایسا ہو کہ آسانی سے پکڑا جا سکے ۔ قبضے کی پکڑ نہ زیادہ سخت اور نہ زیادہ ڈھیلی ہونی چاہیے۔ قبضے کو درست حالت میں رکھنے کے لیے اس کے جوڑ پر تیل لگا کر کچھ دیر بعد اچھی طرح پونچھ لینا چاہیے۔ بار بار قینچی گرنے سے دستہ یا بلیڈ ٹوٹ سکتے ہیں ۔ استعمال کے دوران قینچی کو سنبھال کر رکھنا چاہیے تاکہ وہ گرنے نہ پائے۔ بلیڈ پر نمی رہ جائے تو زنگ لگنے کا خدشہ ہوتا ہے ۔ اس لیے اگر کوئی نم چیز کاٹی جائے تو بلیڈ کو پونچھ کر خشک کر لینا چاہیے ۔ درمیانے سائز کی قینچی عام کانٹ چھانٹ کے لیے مناسب ہوتی ہے ۔ صحیح طور پر پکڑنے کے لیے چھوٹے ہینڈل کو انگوٹھے اور بڑے حصے کو انگلیوں سے پکڑیں ۔

سُوئیاں

عام سُوئیاں سٹیل کی بنی ہوتی ہیں ۔ سُوئی ہموار اور صحیح نوک کی ہونی چاہیے۔ سُوئی اگر ٹیڑھی ہو جائے تو اس سے سینا مشکل ہو جاتا ہے ۔ عام سلائی کی سُوئیوں کا سُوراخ بڑا نہیں ہوتا ، مگر کڑھائی کے کام کی سُوئیوں کا سُوراخ ذرا بڑا اور بیضوی ہوتا ہے ۔ تاکہ کشیدہ کاری کا موٹا دھاگا آسانی سے پُرویا جا سکے ۔ ایسی سُوئی کو "کریول سُوئی" کہتے ہیں ۔ سُوئیاں پن کشن میں لگا کر رکھنی چاہییں ۔

بازار میں مختلف سائز کی سوئیاں ملتی ہیں ۔ گھروں میں بھی کئی طرح کی سوئیاں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً جس سُوئی سے لحاف میں دھاگا ڈالا جاتا ہے وہ لمبی اور قدرے بڑی ہوتی ہے ۔ جب کہ ریشمی یا باریک کپڑا سینے کے لیے پتلی سُوئی کا انتخاب کیا جاتا ہے ۔ سائز کے لحاظ سے سوئیاں مختلف نمبروں کی ہوتی ہیں ۔ اور مختلف قسم کے کپڑوں کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ مثلاً

ایک نمبر کی سُوئی :۔ اُون کے کام ، گدے ، لحاف کے لیے ۔

دو تین نمبر کی سُوئی :۔ بہت موٹا کپڑا یا کئی تہ کا کپڑا سینے کے لیے ۔

چار، پانچ، چھ نمبر کی سُوئی :۔ کھدر، دوسوتی وغیرہ کے لیے۔
سات، آٹھ نمبر کی سُوئی :۔ لٹھا اور پاپلین وغیرہ کے لیے۔
نو، دس نمبر کی سُوئی :۔ لان، وائل اور ململ وغیرہ کے لیے۔
گیارہ، بارہ نمبر کی سُوئی :۔ باریک موتی پرونے اور دبکے کا کام کرنے کے لیے۔

پن و پن کشن

سلائی کے دوران اکثر پنوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ زیادہ پھسلنے والا کپڑا ہو تو پنیں لگا کر سلائی کرتے ہیں تاکہ کپڑا صحیح حالت میں رہے۔ ایک چھوٹی سی ڈبیا میں سینکڑوں پنیں آتی ہیں اگر پنوں کی ڈبیا گر جائے تو انہیں اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسرے ایک وقت میں چند پنیں ہی استعمال کی جاتی ہیں اس لیے بہتر ہے کہ تھوڑی سی پنیں نکال کر پن کشن میں لگائی جائیں۔

پن کشن بنانا آسان ہے۔ ایک چھوٹی سی تھیلی سی کر اس کا ایک سرا کھلا رکھیں کیونکہ اس طرف سے دھاگا ڈال کر اس کو کھینچ کر تھیلی کا منہ بند کیا جا سکتا ہے۔ اس تھیلی میں بُرادہ بھر کر اس کا منہ بند کر دیں۔ کُھلے ہوئے حصہ پر چھوٹے سے کپڑے کا ٹکڑا سی دیں۔ پن کشن کئی شکلوں کے بنائے جا سکتے ہیں۔ آپ کے "سوئنگ کٹ" یا سلائی کے ڈبے میں ایک پن کشن ضرور ہونا چاہیے تاکہ سُوئیاں اور پنیں سنبھال کر رکھی جا سکیں اور ان کے چبھنے کا اندیشہ نہ رہے۔ ورنہ اگر سُوئی جسم میں گہری چبھ جائے تو لینے کے دینے پڑ جاتے ہیں۔

انگشتانہ

انگشتانہ ایک چھوٹی مگر بہت کار آمد چیز ہے۔ یہ دھات کی بنی ہوئی انگلی کے ناپ کی ایک ٹوپی سی ہوتی ہے کچھ ترکی ٹوپی کی طرح۔ اس کی اوپری سطح پر دندانے سے بنے ہوتے ہیں۔ سُوئی کا سوراخ والا حصہ ان دندانوں میں اٹک جاتا ہے اور سینے کے دوران سوئی پھسل کر انگلی میں نہیں چبھتی۔ انگشتانہ بڑی انگلی پر پہنا جاتا ہے۔

ناپنے کا فیتہ

کپڑا ناپنے کے لیے یوں تو بالشت کا اندازہ بھی کر لیتے ہیں۔ لیکن صحیح ناپ کے لیے گز (میٹر) اور ناپنے کا فیتہ استعمال کرنا چاہیے۔

ناپنے کا فیتہ عام طور پر ڈیڑھ میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس پر ڈیسی میٹر و سینٹی میٹر کے نشان بنے ہوتے ہیں۔ فیتہ موٹے کپڑے یا کینوس کا ہوتا ہے اور آسانی سے لپیٹ کر رکھا جاسکتا ہے۔

دھاگے

دھاگے کی ریلیں عام ملتی ہیں۔ یہ ہر رنگ اور ہر قسم میں دستیاب ہیں۔ اور وقتاً فوقتاً طرح طرح کے دھاگے خریدے جاتے ہیں، ان میں سے تھوڑے بہت دھاگے بچ بھی جاتے ہیں۔ ایک وقت میں پوری ریل یا پوری گچھی کا دھاگا صرف نہیں ہوتا اس لیے کئی رنگوں اور سفید و سیاہ دھاگے کی ریلیں موجود ہوتی ہیں۔ ان سب کو احتیاط سے رکھا جائے تو بار بار استفادہ کیا جا سکتا ہے دھاگے اگر سنبھال کر نہ رکھے جائیں تو آپس میں الجھ کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ دھاگے کی ریلوں پر دھاگا اٹکانے کے لیے ایک کاٹ سی بنی ہوتی ہے۔ دھاگا استعمال کرنے کے بعد دھاگے کے سرے کو ریل کے اس حصہ پر اٹکا دیں تو پھر وہ ریل سے نہیں کھلتا۔ سلائی کے ڈبے میں کشیدہ کاری کے دھاگوں کو بھی سنبھال کر رکھنا چاہیے۔

ٹریسنگ وہیل

یہ نمونے کو کپڑے پر کاربن کاغذ کی مدد سے اتارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

چاک

یہ مختلف رنگوں میں دستیاب ہے اور کپڑے پر نمونہ اتارنے و دیگر نشانات لگانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

بٹن اور ہک

آپ اپنے سلائی کے ڈبے میں بچے ہوئے بٹن اور ہک وغیرہ بھی کسی چھوٹی ڈبیا میں رکھ دیں تو بوقت ضرورت آسانی سے استعمال کر سکتی ہیں۔

سلائی کی اشیا کو سنبھال کر ایک جگہ رکھنے سے چیزیں بھی بکھری نہیں رہیں گی اور بوقت ضرورت ہر چیز آسانی سے مہیا ہو جائے گی۔

سلائی کا ڈبہ (Sewing Kit) بنانا

سلیقہ مندی کا تقاضا ہے کہ اپنی چیزوں کو اچھی طرح سنبھال کر رکھا جائے۔ اگر چیزوں کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے اور ان کو اچھی طرح نہ رکھا جائے تو وہ جلد خراب ہو جاتی ہیں اور ضرورت کے وقت جگہ جگہ ڈھونڈنا پڑتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ گھر میں کوئی سلائی کا ڈبا یا ایسی ٹوکری موجود ہو جس میں سلائی کی چیزیں رکھی جاتی ہوں۔ مگر آپ اپنے لیے الگ سے ایک سلائی کا ڈبا بھی بنا سکتی ہیں۔ جس میں آپ کی اپنی ضرورت کی چیزیں رکھی ہوں۔ یا اگر گھر میں کوئی مخصوص ڈبا نہ ہو تو اس کو سبھی گھر والے استعمال کر سکتے ہیں۔

لفظ سوئنگ کٹ سے مراد وہ ساری چیزیں ہیں جو سینے پرونے کے لیے ضروری ہیں۔ مثلاً سوئیاں، دھاگے، قینچی، فیتہ، پن کشن، انگشتانہ وغیرہ۔ ان ساری چیزوں کو احتیاط سے رکھنے کے لیے آپ ایک خاص ڈبا تیار کر سکتی ہیں۔ جوتے کا عام ڈبا اس کام کے لیے مناسب رہے گا۔ صرف اس پر رنگین کاغذ صفائی سے لگا کر اس کو خوش نما بنایا جا سکتا ہے۔ کاغذ چڑھانے سے ڈبا زیادہ مضبوط ہو جائے گا اگر چاہیں تو ڈبے کے ڈھکن کو ڈبے کے ساتھ الاسٹک سے جوڑ سکتی ہیں۔

اشیا

جوتے کا مضبوط ڈبا

ایک سے ڈیڑھ میٹر موٹا رنگین یا پھول دار کاغذ
گوند، الاسٹک

بنانے کا طریقہ

آپ دیکھیں گی کہ ڈبے کے اندر آپ کو نیچے کے علاوہ چاروں طرف کاغذ چپکانا ہوگا۔ اس کاغذ کے ٹکڑے کو ناپ کر کاٹ لیں۔

پہلے چاروں طرف کاغذ کے ٹکڑے چپکائیں اور پھر نچلے حصے پر کاغذ لگائیں۔

اس بات کا دھیان رکھیں کہ اگر کاغذ ناپ سے بڑا کاٹا جائے گا تو وہ سروں سے دوسری طرف موڑا جا سکتا ہے اور یوں جب دوسری طرف سے کاغذ کے ٹکڑے کاٹ کر اندر کی طرف موڑیں گی تو سرے زیادہ مضبوط ہو جائیں گے۔

ڈھکن پر بھی اندر اور باہر اسی طرح کاغذ لگائیں اس کے بعد ڈھکن کے دونوں طرف الاسٹک جوڑ کر ڈھکن کو ڈبے کے ساتھ لگا دیں۔

جس قدر صفائی سے آپ کاغذ کاٹیں اور چپکائیں گی ڈبا اتنا ہی خوش نما بنے گا۔ کاغذ کو صحیح ناپ لے کر کاٹنا لازمی ہے۔ نچلے کونے مضبوط بنانے کے لیے 4 سم کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور ان کو کونوں پر لگا لیں۔ کونا بنانا آسان ہے کاغذ کو درمیان سے کونے پر رکھ کر ایک طرف سے دبائیں تو کونا بن جائے گا۔ اسے گوند سے اچھی طرح چپکا دیں۔

سوالات

1۔ سلائی کرتے وقت انگشتانہ پہننا کیوں ضروری ہے؟
2۔ سلائی شروع اور ختم کرتے وقت کیا کرنا چاہیے؟
3۔ قینچی استعمال کرتے وقت کیا احتیاط برتنی چاہیے؟
4۔ دو، تین اور گیارہ، بارہ نمبر کی سوئیاں کس قسم کے کپڑے سینے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں؟
5۔ سوئنگ کِٹ سے کیا مراد ہے؟

باب 3

سادہ ٹانکے

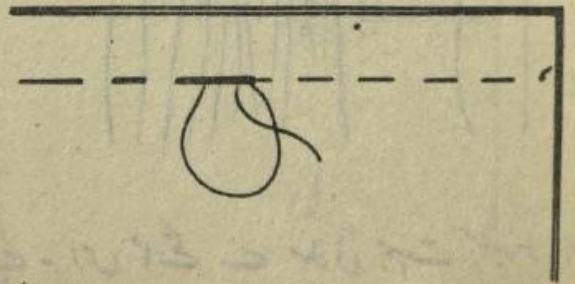
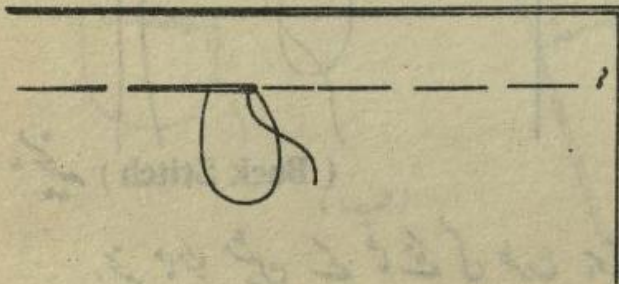
لباس سینے کے لیے کئی قسم کے ٹانکے اور سلائیاں کی جاتی ہیں۔ مثلاً کچا ٹانکا، سادہ سلائی، بخیہ، ترپائی وغیرہ وغیرہ۔ مختلف قسم کی سلائیاں کرنے کے لیے مختلف قسم کے ٹانکے استعمال کرنا بہتر ہے۔ اس لیے مختلف ٹانکوں کی نوعیت معلوم ہونی چاہیے۔

کچّا ٹانکا (Basting Stitch)

سلائی کرنے کے لیے کپڑے کو صحیح حالت میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اور اس کے لیے بڑے بڑے ٹانکے لے کر سلائی کی جاتی ہے۔ جس کو "کچا کرنا" کہتے ہیں۔ یعنی سلائی کو کچا کرنے کے لیے کچا ٹانکا لے کر سیتے ہیں یا اصل سلائی کرنے سے پہلے بڑے بڑے ٹانکے لے کر کپڑے کو صحیح حالت میں رکھتے ہیں۔ اور سلائی کرنے کے بعد کچی سلائی کھول دیتے ہیں۔

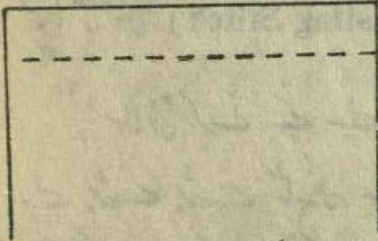
کچا کرنے کا طریقہ

1 - جس حصے کو موڑنا مقصود ہو اُسے موڑ کر تہ لگالیں۔ تاکہ مڑا ہوا حصہ اونچا نیچا نہ ہو جائے۔

2 - کچا کرنے کے لیے یہ ٹانکے مختلف طرح سے لیے جاتے ہیں مثلاً ایک جیسی لمبائی کے ٹانکے لیے جائیں یا چھوٹے بڑے ٹانکے بھرے جائیں۔ زیادہ پھسلنے والے کپڑوں کے لیے چھوٹا بڑا

ٹانکا مناسب ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑے ٹانکوں کے درمیان چھوٹا ٹانکا لینے سے کپڑا بہتر طور پر دبا رہتا ہے۔

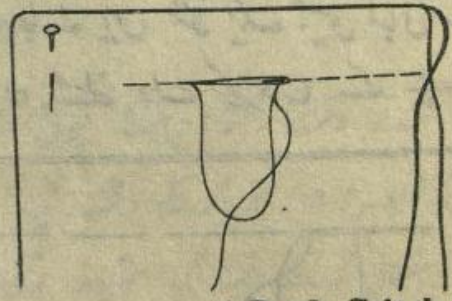
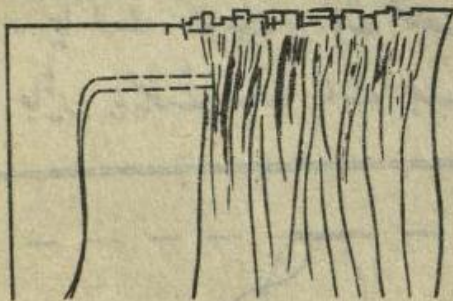
کچا ٹانکا عام سلائی کے ٹانکے کی طرح لیا جاتا ہے۔ صرف ٹانکا نسبتاً بڑا ہوتا ہے۔

سادہ ٹانکا (Running Stitch)

عام طور پر ہاتھ کی سلائی اسی ٹانکے سے کی جاتی ہے۔ یہ سادہ ترین سلائی ہے۔ اس میں ٹانکے چھوٹے چھوٹے لیے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے سلائی بہت مضبوط ہوتی ہے اور کچے ٹانکے کی سلائی کی طرح آسانی سے اُدھڑتی نہیں۔ خوبصورت سادہ سلائی کرنے کے لیے سلائی سیدھی لائن میں کرنی چاہیے۔ اور ٹانکے چھوٹے چھوٹے اور یکساں فاصلے پر ہونے چاہییں۔

چنٹ ڈالنے کا طریقہ

کپڑے پر دو سلائیاں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر کر لیں۔ خیال رہے کہ ان سلائیوں کا درمیانی فاصلہ یکساں ہوں۔

اب دھاگوں کو باری باری کھینچ کر چنٹ یکساں طور پر پھیلا لیں اور اسی دھاگے سے ٹانکے کو پکا کر لیں۔

دونوں چنٹ کے درمیان سلائی کر لیں اور سلائی کے بعد چنٹ کی کچی سلائی کو کھول دیں۔

بخیہ (Back Stitch)

بخیہ ٹانکا مشین کے ٹانکے کی طرح ہوتا ہے۔ اس ٹانکے سے سلائی بہت مضبوط ہوتی

ہے۔ اس لیے اسے لباس کے ایسے حصے جوڑنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جہاں پر زیادہ دباؤ یا بوجھ پڑتا ہو، مثلاً قمیض کا شانہ، آستین، پہلو کی سلائیاں وغیرہ۔ عام طور پر بخیہ مشین سے کی جاتی ہے۔ اکثر بخیہ گریبان، گلے کی پٹی اور کف وغیرہ پر بھی کی جاتی ہے اور چونکہ یہ بخیہ سامنے نظر آتی ہے اِس لیے اس کو بہت خوبصورتی سے کرنا چاہیے۔ مشین سے بخیہ کرنا زیادہ آسان ہے اور مشین کا ہر ٹانکا بھی برابر برابر آتا ہے۔ مگر ہاتھ سے بخیہ کرنا ایک ہنر ہے۔ اس میں مہارت حاصل کرنے کے لیے بخیہ کرنے کا صحیح طریقہ اپنانا چاہیے

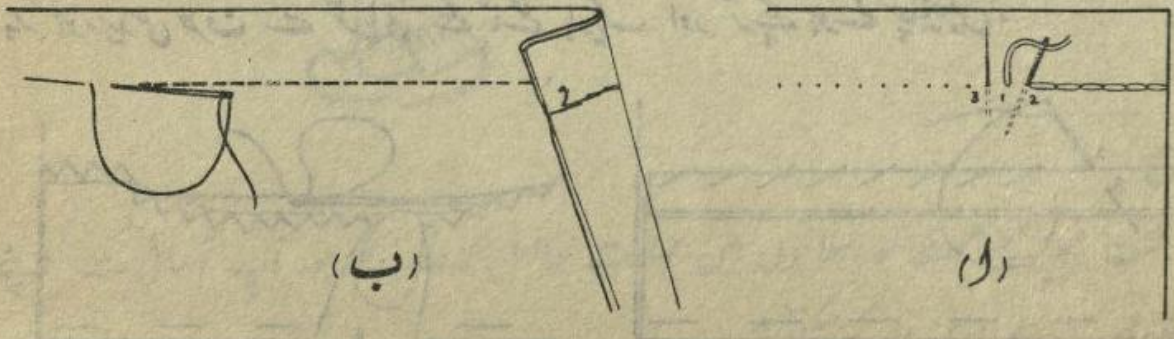
بنانے کا طریقہ

ہاتھ کی عام سلائی دائیں سے بائیں جانب کی جاتی ہے۔ مگر بخیہ ٹانکا ہر بار بائیں سے دائیں جانب لیا جاتا ہے۔ سلائی دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہے۔

1 ۔ شکل (ا) میں کئی نقطے نظر آرہے ہیں جن پر نمبر لکھے ہیں ٹانکا انہیں نمبروں پر سوئی نکالنے سے بنے گا۔

2 ۔ نقطہ 1 پر سوئی کپڑے کے نیچے سے اوپر نکالیں۔

3 ۔ پہلا ٹانکا اس طرح بھریں کہ اس کا رُخ دائیں جانب ہو یعنی نقطہ 1 سے نقطہ 2 پر سوئی کپڑے کی نچلی طرف نکالیں۔ نقطہ 3 سے سوئی کپڑے کے نیچے سے اوپر نکالیں۔ اور نقطہ 1 سے سوئی دوبارہ کپڑے کی نچلی طرف نکالیں۔

یوں بخیہ کرنے کے بعد آپ دیکھیں گی کہ ہر ٹانکا دوسرے ٹانکے سے جڑا ہوا نظر آتا ہے۔ خوبصُورت بخیے کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ سارے ٹانکے یکساں ہوں اور سیدھی لائن میں نظر آئیں۔

ترپائی (Hemming)

لباس کے کناروں مثلاً دامن، گلے کی پٹی، آستین وغیرہ پر ترپائی کرتے ہیں۔ دوپٹے اور رومال کے کناروں پر بھی ترپائی کی جاتی ہے۔ جب لباس کی مختلف سلائیاں کر لی جاتی ہیں تو صرف دامن، گلے، آستین وغیرہ کو موڑنا رہ جاتا ہے۔ ان کو موڑ کر اور ترپائی کر کے لباس مکمل کیا جاتا ہے۔

اس ٹانکے کا ایک حصہ موڑی ہوئی پٹی اور ایک حصہ نچلے کپڑے میں نظر آتا ہے۔ جبکہ ٹانکے کا نسبتاً بڑا حصہ موڑے ہوئے حصے میں چھپ جاتا ہے۔ ترپائی اُلٹی طرف سے کی جاتی ہے۔ سامنے کی طرف صرف چھوٹے چھوٹے ٹانکے نظر آتے ہیں۔ ترپائی اگر اچھی طرح کی جائے تو اس کے اوپری ٹانکے بشکل نظر آتے ہیں۔

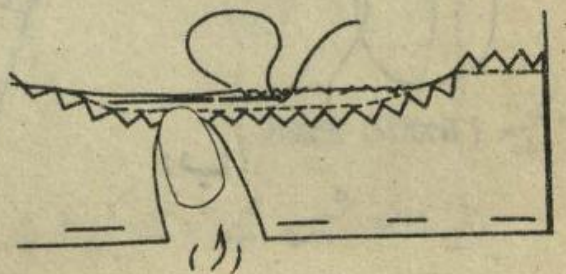
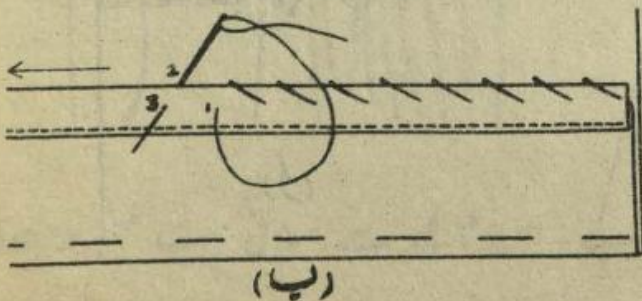
ترپائی کرنے کا طریقہ

1 - ترپائی کرنے کے لیے کپڑے کو پہلے ایک دفعہ تھوڑا سا موڑیں - پھر ذرا چوڑا موڑ لیں اور موڑے ہوئے حصے کو اپنی طرف کر کے کچا کر لیں یا پن لگا لیں - خیال رہے کہ موڑا ہوا حصہ یکساں ہو۔

2 - سوئی موڑے ہوئے حصے کے نقطہ ۱ پر باہر نکالیں - نچلے کپڑے پر ذرا بائیں طرف نقطہ 2 پر ایک چھوٹا مگر ترچھا ٹانکا لیں - اور سوئی کو ذرا بائیں جانب موڑے ہوئے حصے پر نقطہ 3 پر نکالیں - یہ ٹانکا بھی ترچھا بنے گا - ٹانکے کو اسی طریقے سے دہرا کر ترپائی مکمل کریں -

ترپائی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا ہر ٹانکا یکساں اور برابر برابر فاصلے پر ہو۔ سیدھی طرف سے ترپائی کے ٹانکے باریک اور ترچھے ہونے چاہییں۔

(ا)

(ب)

کاج ٹانکا (Button - Hole Stitch)

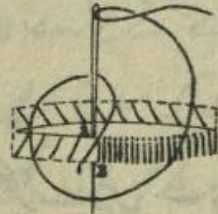
1۔ یہ ٹانکا کاج بنانے اور کناروں کو موڑنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کاج بغیر کپڑا موڑے کنارے پر بنائے جاتے ہیں۔ جبکہ کناروں پر کرنے کے لیے کپڑا موڑ کر کاج ٹانکا کیا جاتا ہے۔

2۔ اس ٹانکے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس سے کنارے پر زنجیر سی بنتی جاتی ہے جس سے کنارا مکمل طور پہ بند ہو جاتا ہے اور دھاگے نکلنے کا امکان بھی نہیں رہتا۔

3۔ کاج ٹانکا کپڑے کے متوازی نہیں لیا جاتا بلکہ ہر ٹانکا عمودی رُخ ہوتا ہے اور ٹانکے سے بننے والی زنجیر کنارے یا سرے کے متوازی ہوتی ہے۔

بنانے کا طریقہ

1۔ سُوئی کپڑے کے نیچے سے نقطہ 1 پہ باہر نکالیں ۔ دائیں سے بائیں طرف دھاگے کا حلقہ سا بنائیں اور نقطہ 2 سے سُوئی کپڑے کے نیچے سے گزار کر نقطہ 3 سے اس طرح باہر نکالیں کہ سوئی حلقے کے اوپر رہے۔ یوں حلقے کا دھاگا کھینچنے سے کنارے پر زنجیر سی بن جائے گی۔

2۔ کاج بنانے کے لیے یہ ٹانکے نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں۔ جبکہ کناروں کو موڑنے کے لیے ٹانکے فاصلے پر لیے جاتے ہیں۔

ایپرن

مختلف قسم کے ٹانکے اور سلائیوں میں مہارت حاصل کرنے کے بعد آپ آسانی سے اپنے لیے سیدھے سادے لباس تیار کر سکتی ہیں۔

ممکن ہے آپ اس سے پہلے کئی چیزیں مکمل طور پر سیتی رہی ہوں اور آپ کو ایپرن بنانا بہت آسان معلوم ہو۔ مگر آپ کوشش اور دلچسپی کے ساتھ سیدھے سادے ایپرن کو بھی خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ اور آپ کا ہر ٹانکا اور سیون آپ کی مہارت کو ظاہر کر سکتا ہے۔

اشیا

رنگین یا پھولدار سُوتی کپڑا (سوا میٹر عرض کا) ایک میٹر۔
کپڑے کے رنگ کا دھاگا۔
سوئی دھاگا، قینچی، ناپنے کا فیتہ وغیرہ۔

ایپرن کی تیاری

ایپرن کی تیاری کے لیے تین اقدام کرنے ہوتے ہیں مثلاً

1۔ کپڑے کی کٹائی
2۔ کپڑے کی سلائی
3۔ کپڑے کا اختتامی عمل

ایپرن کی کٹائی

1۔ سب سے پہلے کپڑے کی لمبائی سے (1 میٹر کی طرف سے) 5 سینٹی میٹر چوڑی پٹی کاٹ لیں۔
2۔ اس پٹی کے کاٹ لینے سے آپ کے پاس کپڑے کے دو ٹکڑے نکل آئیں گے۔

125 × 85 س م کا بڑا ٹکڑا، گھیرے کے لیے۔

125 × 15 س م کا چھوٹا ٹکڑا، ایپرن کی پٹی کے لیے۔

نوٹ: اگر آپ ایپرن میں جیب لگانا چاہتی ہیں تو بڑے ٹکڑے میں سے 15 س م کی ایک پٹی کاٹ لیں اور اس میں سے 15×15 س م کی دو جیبیں کاٹ لیں۔ یوں آپ کے پاس گھیرے کے لیے 110 × 85 س م کا ٹکڑا رہ جائے گا۔

کپڑے کی چوڑائی یا عرض

س م

125

(الف) پیٹی کی پٹی 125 × 15 س م 15 س م

15×15

15×15

(ج)

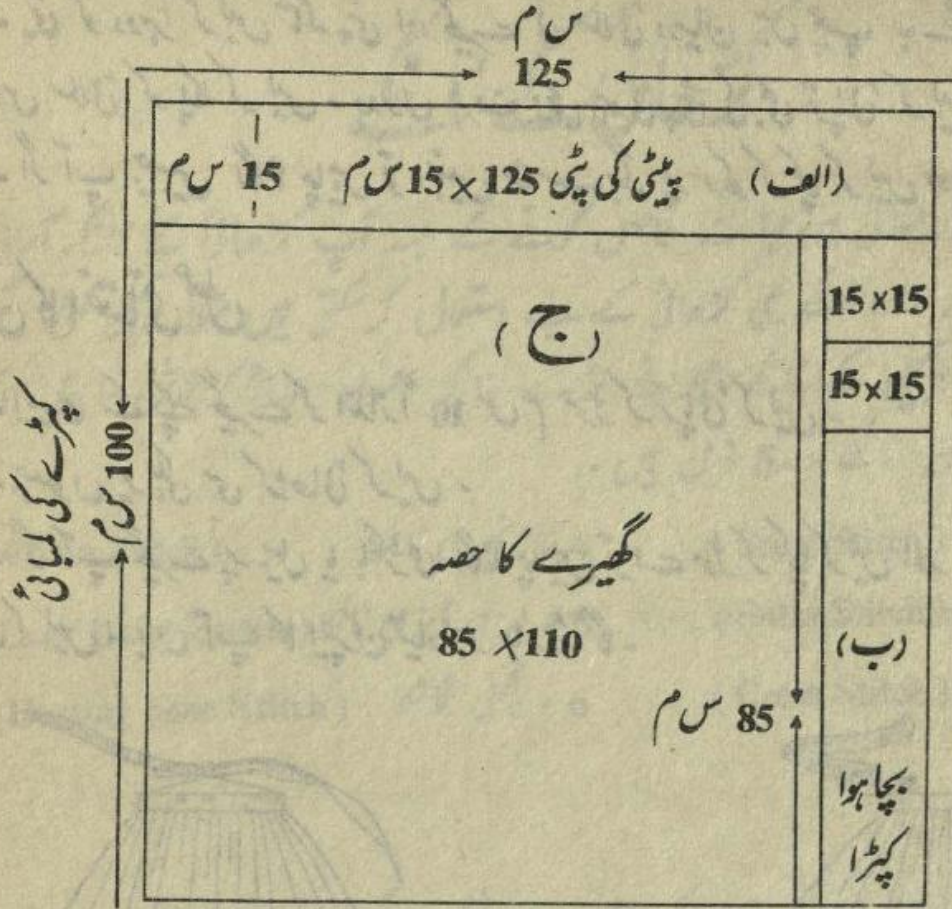
گھیرے کا حصہ

85 ×110

85 س م

(ب)

بچا ہوا کپڑا

کپڑے کی لمبائی 100 س م

اپرن کی سلائی

1 - بڑے ٹکڑے کے چوڑے (100 س م) والے حصے پر چنٹ ڈال لیں۔ چنٹ ڈالنے کے لیے بڑا ٹانکا لے کر سلائی کر لیں۔ پھر اسی طرح دوسری سلائی تھوڑے فاصلے پر کریں۔

2 - دھاگوں کو باری باری کھینچ کر اتنی چنٹ ڈالیں کہ چنٹ شدہ کپڑا 55 س م رہ جائے چنٹ کی سلائی پکی کر لیں۔ یعنی دونوں چنٹوں کے درمیان بخیہ کر لیں۔

3 - چنٹ کے دونوں دھاگوں کو نکال دیں۔ اب چنٹ کے اوپر صرف پکی سلائی نظر آئے گی۔

4 - چنٹ کی وجہ سے ایپرن کا کپڑا گھیر بن جائے گا۔ لیکن گھیرا مکمل کرنے کے لیے دونوں کناروں کو ٹرپنا ضروری ہے۔ کناروں کی ترپائی پتلا موڑ کر کریں۔

گھیرے اور پٹی کے درمیانی حصے پر نشان لگا لیں۔ پٹی کو گھیرے کے ساتھ اس طرح جوڑیں کہ پٹی اور گھیرے کا درمیان آپس میں ملے رہیں۔

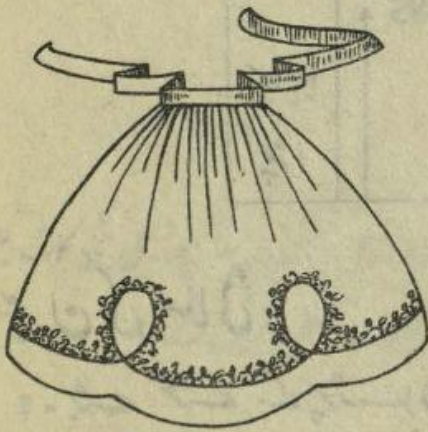
6 - پٹی کو دوہرا کر لیں تاکہ پٹی اور گھیرے کی سلائی درمیان میں چھپ جائے۔ کچا کر کے ترپائی سے اس سلائی کو پکا کر لیں۔ دونوں طرف بچی ہوئی پٹی کی بھی ترپائی کر لیں۔

7 - اگر آپ جیبیں لگانا چاہیں تو انہیں مناسب جگہ پر رکھ کر کچا کر لیں اور پھر ہاتھ سے بخیہ کر دیں۔

ایپرن کا اختتامی عمل

1 - ایپرن کے نچلے گھیرے کو اندازاً 10 س م موڑ کر ترپائی کر لیں۔

2 - جیبوں پر ہلکی سی کڑھائی کر لیں۔

3 - اگر آپ گھیرے پر بیل یا بانکڑی لگانا چاہیں تو اسے موڑ کر کچا کر لیں اور پھر بیل یا بانکڑی لگا کر بخیہ کر لیں۔ یوں آپ کا ایپرن تیار ہو جائے گا۔

سوالات

1 - کچا ٹانکا کس قسم کی سلائی کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں ؟

2 - سادہ ٹانکے کتنی قسم کے ہوتے ہیں ؟

3 - کچے ٹانکے اور سادہ ٹانکے میں کیا فرق ہے ؟

4 - ترپائی لباس کے کن حصوں پر کی جاتی ہے ؟

باب 4

کڑھائی کے ٹانکے

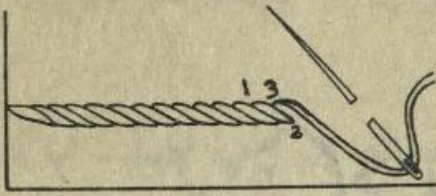
سادہ ٹانکے اور سلائی میں مہارت حاصل کرنے کے بعد آپ کڑھائی کے ٹانکے آسانی سے سیکھ سکتی ہیں۔ یوں تو سادہ ٹانکے بھی کڑھائی کے لیے استعمال کر سکتی ہیں مثلاً تیپچی کئی رنگوں میں کر سکتی ہیں اور تیپچی کے ٹانکے چھوٹے بڑے بنا کر معمولی سلائی کو خوش نما بنا سکتی ہیں کڑھائی کے چند آسان ٹانکے درج ذیل ہیں۔

1۔ ڈنڈی ٹانکا (Stem Stitch)
2۔ ساٹن ٹانکا (Satin Stitch)
3۔ دوسُوتی ٹانکا (Cross Stitch)
4۔ زنجیری ٹانکا (Chain Stitch)
5۔ لیزی ڈیزی ٹانکا (Lazy Daisy Stitch)
6۔ مچھلی ٹانکا (Herring bone Stitch)

(1) ڈنڈی ٹانکا

1۔ اس ٹانکے سے پھولوں اور پتوں کی ڈنڈیاں اور شکلوں کی حد بندی یا حاشیہ بنایا جاتا ہے۔
2۔ اس ٹانکے کو بائیں سے دائیں یا دائیں سے بائیں جانب لیا جاتا ہے اور اس میں ٹانکے ترچھے اور نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں۔

بنانے کا طریقہ

1۔ کپڑے پر ایک سیدھی یا ترچھی لائن کھینچ لیں اور اس پر نقطے لگالیں۔
2۔ نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے سے اوپر نکالیں۔ اور نقطہ 2 سے کپڑے کے نیچے لے جاکر نقطہ 3 پر نکال لیں۔
3۔ نقطہ 3 سے نقطہ 4 پر سُوئی کپڑے کے نیچے لے جا کر نقطہ 5 پر باہر نکالیں۔ اسی طرح کرتے رہنے سے ڈنڈی مکمل ہو جائے گی۔

(2) ساٹن ٹانکا

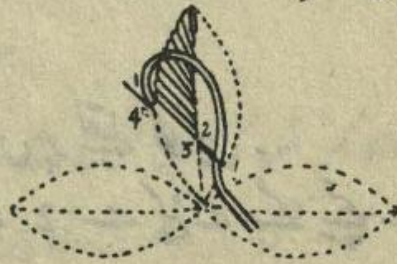
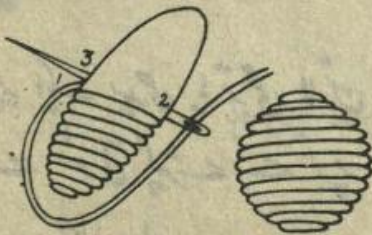
1 ۔ یہ کڑھائی میں عام طور پر استعمال ہوتا ہے ۔ اور اس ٹانکے سے پھولوں کی پنکھڑیاں اور پتیاں بناتے ہیں ۔

2 ۔ یہ نہایت آسان ٹانکا ہے لیکن اس کو صفائی اور خوبصورتی سے بنانے کے لیے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے ۔

3 ۔ ساٹن ٹانکا نزدیک نزدیک اور قدرے ترچھا لیا جاتا ہے ۔ اس ٹانکے کی یہ خصوصیت ہے کہ اس میں اوپر اور نیچے کے ٹانکے ایک جیسے ہوتے ہیں اور ہر ٹانکا ایک دوسرے کے برابر لینے سے بھراؤ صحیح آتا ہے ۔

بنانے کا طریقہ

1 ۔ پنسل سے کپڑے پر ایک پتی بنالیں اور اس پر نشان لگا لیں ۔

2 ۔ نقطہ 1 سے سوئی کپڑے کے اوپر سے نکال کر نقطہ 2 سے کپڑے کی نچلی طرف لے جائیں ۔ پھر نقطہ 3 سے نکال کر نقطہ 4 سے نیچے لے جائیں کئی ٹانکے لینے کے بعد پتی بھرتی ہوئی نظر آنے لگے گی ۔

(3) دو سوتی ٹانکا

یہ بھی نہایت آسان ٹانکا ہے اور عموماً دو سوتی یا چار سوتی کپڑے پر کڑھائی کے لیے استعمال

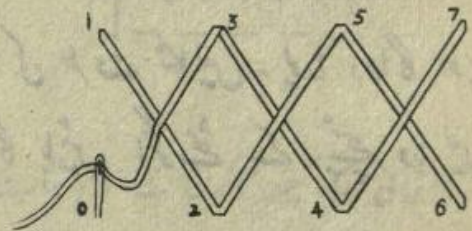
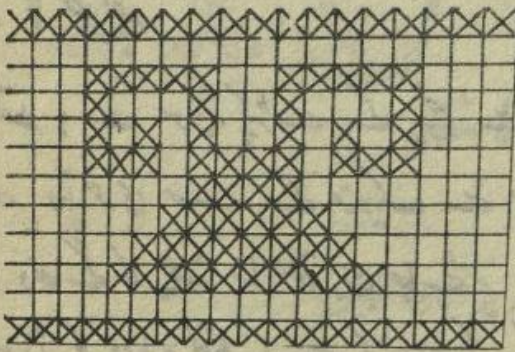
ہوتا ہے۔

2۔ کڑھائی میں یہ ٹانکے قطاروں کی صورت میں باہم ملے ہوئے بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ پھولوں کی پنکھڑیاں اور پتیاں بھی اس ٹانکے سے بنتی ہیں۔

بنانے کا طریقہ

1۔ نقطہ 1 سے سوئی اوپر نکالیں۔ نقطہ 2 سے سوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے گزار کر نقطہ 3 پر نکال لیں۔

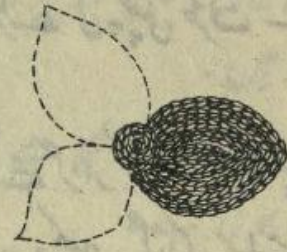
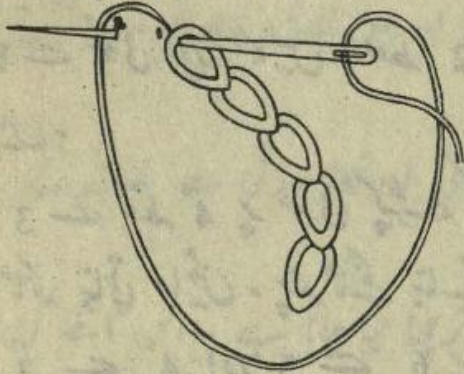
2۔ نقطہ 3 سے نقطہ 4 پر سوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے گزار کر نقطہ 5 پر باہر نکال لیں۔ یوں ٹانکہ بناتی جائیں۔ چند ٹانکے بنانے کے بعد آپ دیکھیں گی کہ سامنے کی طرف 1 سے 2، 3 سے 4 اور 5 سے 6 پر ترچھے ٹانکے نظر آنے لگے ہیں۔

3۔ جب آپ سوئی نقطہ 7 پر لا کر نقطہ 4 سے گزارتے ہوئے نقطہ 5 سے باہر لائیں گی تو ضرب کا ایک نشان مکمل ہو جائے گا۔ اسی طرح سے 5 سے 2 پر ضرب کا نشان بنے گا اور نقطہ 3 سے نقطہ 0 پر سوئی گزارنے سے تین ضرب کے نشان بن جائیں گے۔ ضرب کا نشان ہی دو سوتی ٹانکا ہے۔

(4) زنجیری ٹانکا

1۔ اس ٹانکے سے زنجیر کے حلقے بنتے جاتے ہیں۔ اسی لیے اس ٹانکے کا نام زنجیری ٹانکا پڑ گیا ہے۔ اس ٹانکے سے بھی حاشیے اور شکلوں کی حد بندی کی جاتی ہے نیز ڈنڈیاں اور ٹہنیاں بنانے کے لیے بھی زنجیری ٹانکا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بنانے کا طریقہ

1 ۔ نقطہ 1 سے سوئی کپڑے سے اوپر نکالیں ۔ دھاگے کو بائیں انگوٹھے کے نیچے دبالیں ۔

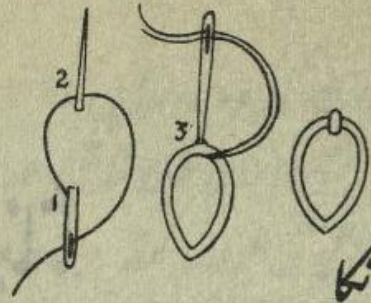
2 ۔ نقطہ 1 سے سوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے گزار کر نقطہ 2 پہ دھاگے کے حلقے کے اوپر سے نکال لیں ۔ یوں ٹانکا لینے سے دھاگے کے حلقے کا چھلا سا بن جاتا ہے ۔ اسی طرح ٹانکے لیتے رہنے سے ایک کے بعد دوسرا حلقہ بنتا جاتا ہے ۔

(5) لیزی ڈیزی ٹانکا

1 ۔ اس ٹانکے سے چھوٹے چھوٹے پھول اور پتیاں بنائی جاتی ہیں جو دیکھنے میں نازک اور خوبصورت معلوم ہوتے ہیں ۔ یہ ٹانکا بھی بہت آسانی سے بنایا جا سکتا ہے ۔ اور زنجیری ٹانکے کی طرح بنایا جاتا ہے ۔

بنانے کا طریقہ

1 ۔ نقطہ 1 سے سوئی کپڑے کے نیچے سے اوپر کی طرف نکالیں ۔ پورا دھاگا اوپر کھینچ لیں ۔ اور (آخری سرے کے نزدیک سے) دھاگا بائیں انگوٹھے کے نیچے دبا لیں ۔ اس طرح کہ دھاگے کا چھوٹا سا حلقہ بن جائے ۔

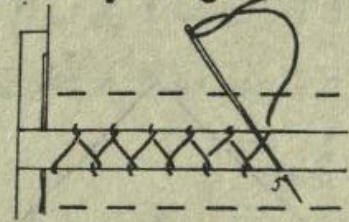
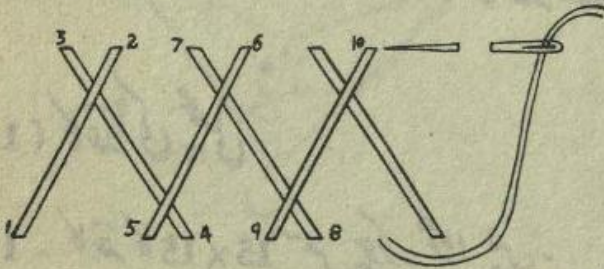
2 ۔ سوئی کو دوبارہ نقطہ ا سے کپڑے کی پچھلی طرف لے جا کر نقطہ 2 سے اُوپر نکالیں اس طرح کہ نقطہ 2 حلقے کے اندر رہے ۔

3 ۔ حلقے کو دبانے کے لیے ایک ننھا سا ٹانکا نقطہ 3 پر لے لیں ۔ یہ چھوٹا ٹانکا حلقے کے اوپر سے لیا جائے گا تاکہ حلقہ کپڑے کے ساتھ سل جائے ۔ سوئی کو پیچھے سے پھر نقطہ 1 پر نکالیں ۔ اور دوسری پتی پہلی کی طرح بنائیں ۔

(6) مچھلی ٹانکا

1 یہ ٹانکا دوسوتی ٹانکے کی طرح ہوتا ہے۔ اور اس ٹانکے سے حاشیہ بناتے ہیں یا پھر شکلوں کو بھرنے کے کام میں استعمال کرتے ہیں۔ مچھلی ٹانکے کو بائیں سے دائیں جانب بناتے ہیں۔

بنانے کا طریقہ

1 نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے سے اوپر نکالیں۔ نقطہ 2 پر لے جاتے ہوئے ترچھا ٹانکا لیں اور کپڑے کے نیچے سے گذارتے ہوئے نقطہ 3 پر باہر نکالیں۔

2 نقطہ 3 سے نقطہ 4 پر ترچھا ٹانکا لیتے ہوئے نقطہ 5 پر باہر نکالیں۔ اس طرح مچھلی ٹانکا مکمل ہو جائے گا۔

سوالات

1۔ کڑھائی کے چند ٹانکوں کے نام بتایئے؟

2۔ نیچے دیئے گئے جملوں کے سامنے غلط یا درست پر نشان لگائیں۔

لیزی ڈیزی ٹانکے سے چھوٹے چھوٹے پھول پتیاں بناتے ہیں۔ — غلط ، درست

دوسوتی ٹانکے اور مچھلی ٹانکے میں کوئی فرق نہیں ہے۔ — غلط ، درست

مچھلی ٹانکے کو بائیں سے دائیں جانب بناتے ہیں۔ — غلط ، درست

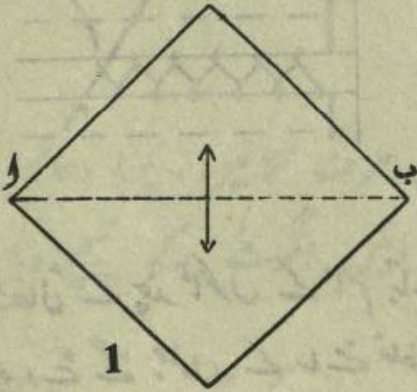
ساٹن ٹانکا دُور دُور لینے سے بھراؤ صحیح آتا ہے۔ — غلط ، درست

باب 5

کھلونے بنانا

عموماً کھلونے بازار سے خریدے جاتے ہیں اور ان پر کافی پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ گھر میں چھوٹے چھوٹے کھلونے اور چیزیں بنا کر آپ پیسہ کی بچت کر سکتی ہیں۔ اور ایک دلچسپ مشغلہ بھی اپنا لیتی ہیں۔اس باب میں آپ کو کاغذ کے کھلونے، بھرے ہوئے کھلونے، کاغذ کے پھول اور دیگر سجاوٹ کی اشیا بنانے کے بارے میں ہدایات دی گئی ہیں۔ان کی مدد سے اور اپنی سُوجھ بُوجھ سے آپ اپنے بھائی بہنوں کے لیے دلچسپ چیزیں بنا سکتی ہیں۔ یوں کھلونے بنانے میں بہت کم خرچ ہوگا کیونکہ اکثر ضرورت کی چیزیں گھر میں موجود ہی ہوتی ہیں۔ مثلاً روئی سے بھرے ہوئے کھلونے بنانے کے لیے کپڑوں کی کترنیں اور روئی وغیرہ گھر میں مل جائیں گی۔

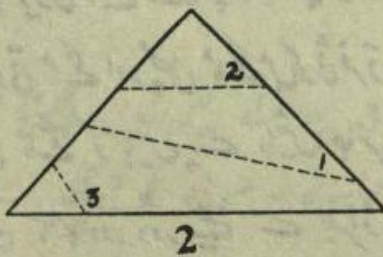
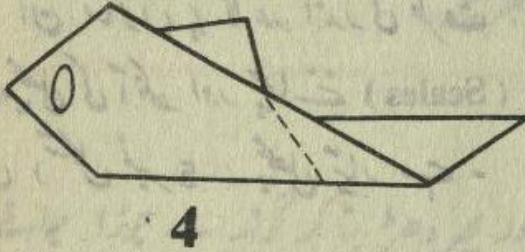
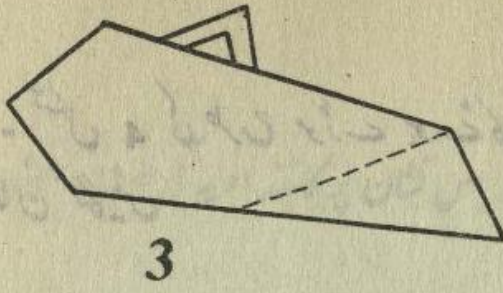
کاغذ کے کھلونے

(1) کاغذ کی مچھلی

1 ۔ کاغذ کا 15 × 15 سم چوکور ٹکڑا لیں۔

2 ۔ شکل 1 کے مطابق ا ب خط پر موڑیں۔ کاغذ موڑنے سے تکون شکل بن جائے گی۔

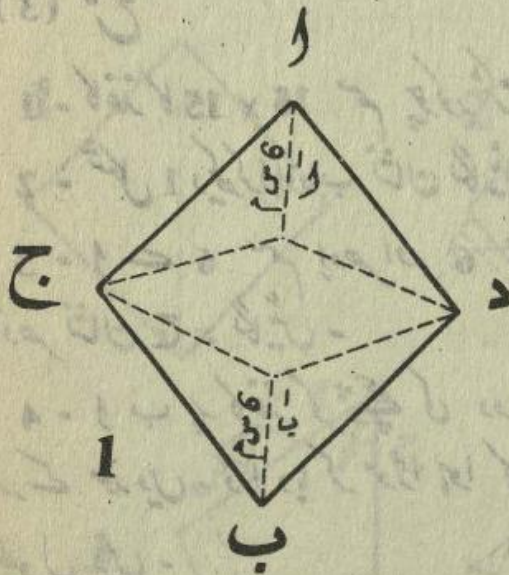
3 ۔ شکل 2 میں جو نشان تکون پر نظر آ رہے ہیں وہ اس تکون پر بنائیں۔

4 ۔ خط 1 پر تکون کو پیچھے کی طرف موڑیں۔

5 ۔ خط 2 پر اوپر کی طرف موڑیں۔

6 - خط 3 پر پیچھے کی طرف موڑیں -

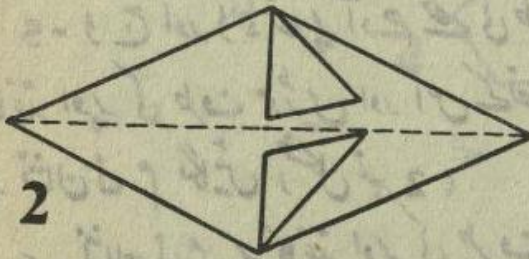
7 - شکل 3 کے مطابق نشان لگائیں اور اس نشان پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑ دیں - یوں موڑنے سے مچھلی کی دُم کا حصہ بن جائے گا -

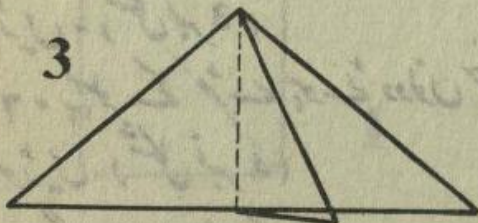
8 - شکل 4 مچھلی تیار ہے - اس پر رنگین پنسل سے چھانٹے (Scales) اور آنکھیں وغیرہ بنا دیں -

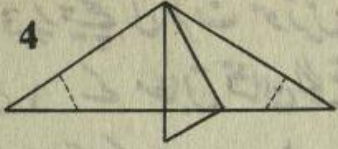
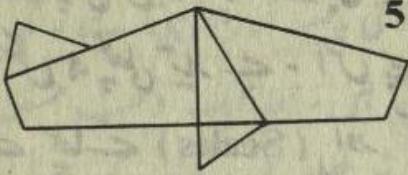
(2) مچھلی

1 - کاغذ کا 15 x 15 س م چوکور ٹکڑا لیں -

2 - شکل نمبر1 کے مطابق ا ب ج د خط لگائیں

3 - خط ا 1 اور ب 1 چھ س م کی بنائیں -

4 - خط ا 1 اور ب 1 کو نقطہ ج اور د سے ملائیں -

5 - ا' د ، ا ج اور ب' د اور ب ج پر کاغذ اپنی طرف موڑیں -

6 - پھر خط د اور ج کو شکل نمبر 2 کی طرح موڑیں -

7 - شکل 3 کی طرح پہلو کے دونوں کاغذ دبا دیں -

8 - شکل 4 کی طرح موڑے ہوئے کاغذ پر نشان لگائیں ۔

9 - ان نشانوں پر کاغذ اندر کی طرف موڑیں،مچھلی کی آنکھ اور چھانتے (Scales) بنا دیں (شکل نمبر 5) مچھلی تیار ہے ۔

(3) بطخ

1 - کاغذ کا 15 × 15 سم چوکور ٹکڑا لیں۔

2 - شکل 1 دیکھ کر ا اور ب نشان لگائیں ۔

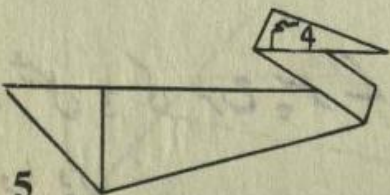
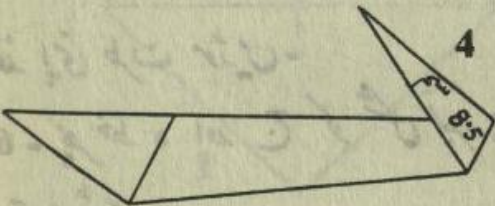
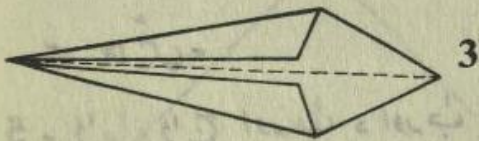
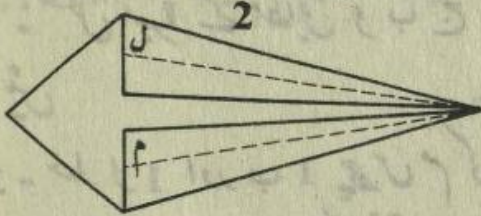
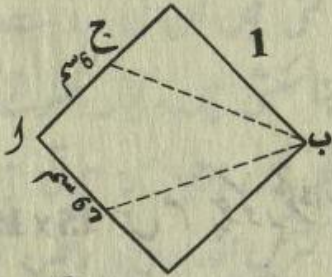
3 - ا سے 6 سم اِدھر اور 6 سم اُدھر نشان ج د لگائیں ۔

4 - ا ب پر کاغذ کو پیچھے کی دوہرا کرکے موڑ دیں ۔ ذرا دبا کر موڑا ہوا کاغذ کھول دیں ۔

5 - ا ج اور ا د خط پر آدھے حصے کی طرف کاغذ اوپر کی طرف موڑیں اور اس کے نصف پر نشان ل م لگائیں (شکل نمبر 2)

6 - نشان ل م پر کاغذ اوپر کی طرف موڑیں - (شکل نمبر 3)

7 - پہلو کے مڑے ہوئے دونوں حصوں کو موڑیں (شکل نمبر 4)

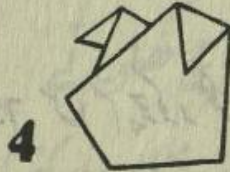
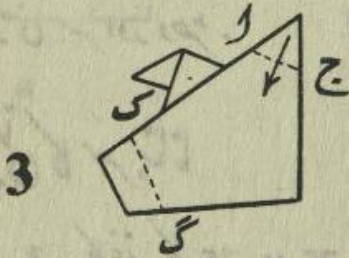
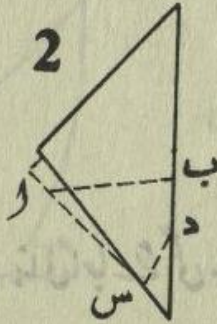
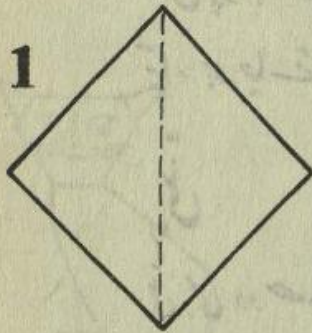
8 - گردن بنانے کے لیے 8.5 سم پر

نشان لگا کر کاغذ کو موڑیں۔

9 ۔ چونچ بنانے کے لیے 4 س م پر نشان لگائیں۔ اور اس نشان پر کاغذ اوپر کی طرف موڑیں (شکل نمبر 5)

10 ۔ بطخ تیار ہے ۔ اس میں اپنی مرضی سے رنگ بھریں۔

(4) کُتا

کاغذ کا کُتا بنانے کے لیے پہلے کتے کا سر اور پھر دھڑ بنا کر گوند سے جوڑا جائے گا۔

سَر بنانا

1 ۔ کاغذ کا 10×10 س م چوکور ٹکڑا لیں۔
2 ۔ شکل نمبر 1 کے مطابق درمیان سے موڑیں۔
3 ۔ شکل نمبر 2 کے مطابق نشان لگائیں۔
4 ۔ ا ب پر کاغذ اندر کی طرف موڑیں۔ اس طرح موڑنے سے س د والے خط کا حصہ پیچھے کی طرف ہو جائے گا (شکل نمبر 3)
5 ۔ س د کاغذ پر باہر کی طرف موڑ دیں۔
6 ۔ شکل 3 کو دیکھ کر دونوں خط بنائیں۔
7 ۔ خط ج د کو اپنی طرف موڑیں اور خط ک گ پر کاغذ کو پیچھے کی طرف موڑ دیں۔
8 ۔ شکل 4 کتے کا سر تیار ہو جائے گا۔

1

2

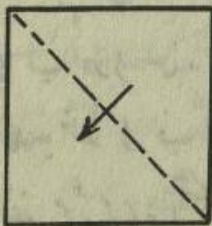
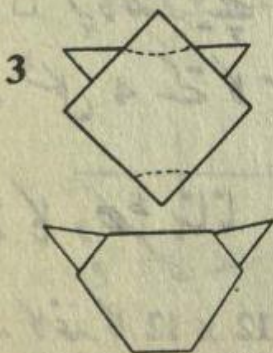
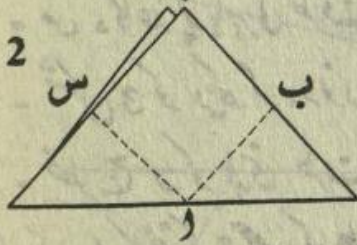
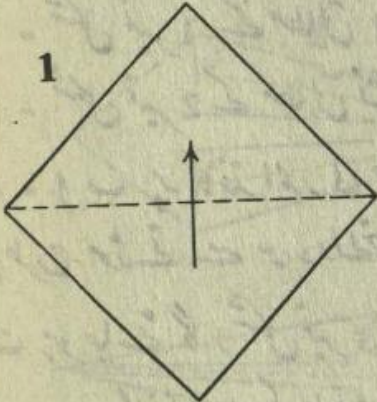
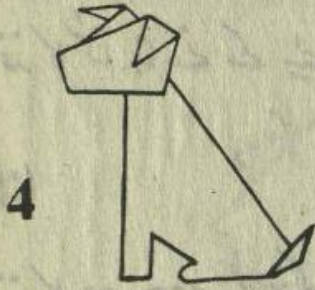
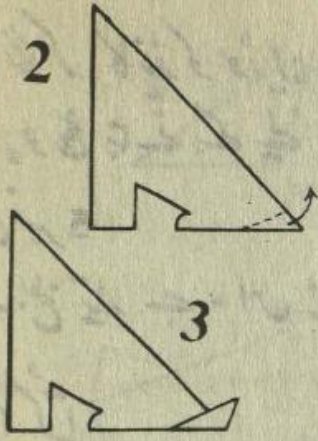
ب
ا
د
س

3

ا
ج
ک
گ

4

1

کتے کا دھڑ بنانا

1 ۔ کاغذ کا 12 × 12 س م چوکور ٹکڑا

لیں۔

2۔ شکل 1 کے مطابق درمیان سے موڑیں۔

3۔ شکل 2 کے مطابق نشان لگائیں۔

4۔ دُم کا حصہ سامنے کی طرف موڑ لیں۔

5۔ ٹانگوں کے نشان پر کاغذ کاٹ لیں۔ (شکل نمبر3)

6۔ سر کو دھڑ کے ساتھ گوند سے جوڑ لیں اور اس پر آنکھیں اور منہ بنا لیں تو کُتا تیار ہو جائے گا۔

بِلّی

بلّی بھی دو حصوں میں بنائی جائے گی۔ یعنی سر اور دھڑ۔

بِلّی کا سَر بنانا

1۔ کاغذ کا 75 × 75 س م چوکور ٹکڑا لیں۔

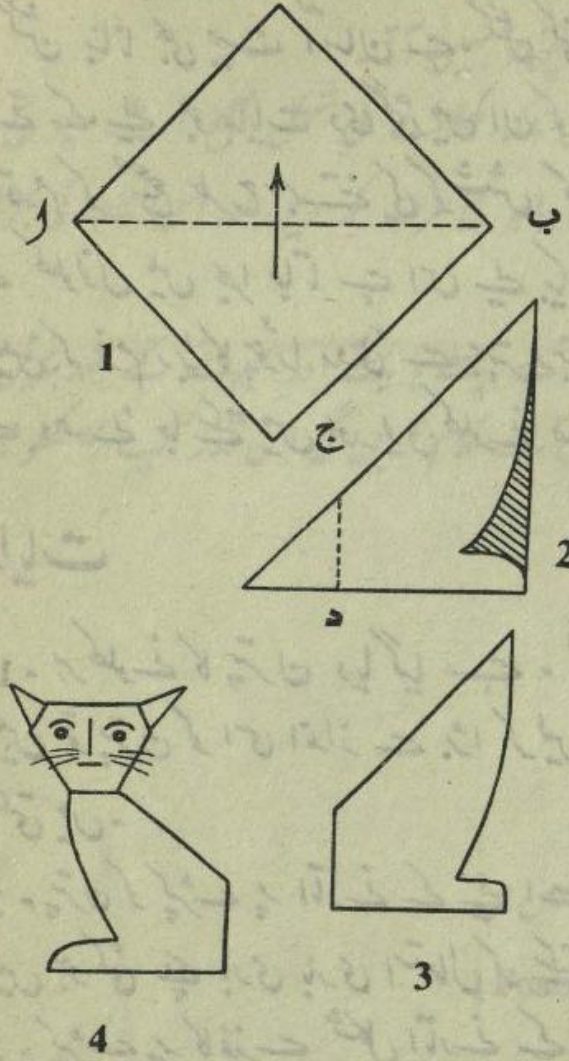
2۔ شکل 1 کے مطابق تہ لگا لیں۔

3۔ شکل 2 کی طرح دونوں خط بنائیں ا ب اور ا س۔

4۔ خط ا ب اور ا س پر پیچھے کی طرف کاغذ موڑیں۔ (شکل 3)

5۔ شکل 3 کے مطابق اس پر نشان لگائیں

اور ان نشانات پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑیں تو بلّی کا سر تیار ہو جائے گا۔

بلّی کا دھڑ بنانا

1 کاغذ کا 10 × 10 س م چوکور ٹکڑا لیں۔
2 شکل 1 کے مطابق موڑیں۔
3 شکل 2 کے مطابق نشان لگائیں۔
4 شکل 2 میں جو گہرا سیاہ نظر آ رہا ہے اس کو صفائی سے کاٹ لیں۔
5 خط ج د پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑیں۔
6 شکل 3 بلّی کا دھڑ تیار ہو جائے گا۔
7 بلّی کے سر کو دھڑ کے ساتھ جوڑیں۔
8 بلّی تیار ہے۔ اس پر آنکھیں اور مونچھیں بنا لیں۔

بھرے ہوئے کھلونے

عام طور پر گھر میں طرح طرح کے کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے اور کترنیں بچی رہتی ہیں۔ ایسے ٹکڑوں کو وقتاً فوقتاً پیوند لگانے، چھوٹی چیزیں مثلاً ٹی کوزی یا بٹوہ وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کڑھائی میں بھی رنگا رنگ ٹکڑوں سے پھول پتیاں بنا کر (Applique) ایپلیک کا کام کیا جاتا ہے۔ ایسے ہی بچے کھچے ٹکڑوں، کترنوں یا پرانے لباس سے کپڑے کا مضبوط حصہ نکال کر چھوٹے چھوٹے کھلونے بنائے جا سکتے ہیں۔ کھلونے کو شکل دینے کے لیے ان کے اندر روئی یا فوم ربڑ کا چورا بھرا جاتا ہے۔

بھرے ہوئے کھلونوں میں بطخ، کبوتر، بھالو، گڑیا آسانی سے بنائے جا سکتے ہیں۔ یوں

تو کُشن بنانا بھی بہت آسان ہے۔ کُشن کئی شکلوں کے بن سکتے ہیں۔ بھرے ہُوئے کھلونے بنانے کے لیے جو ہدایات دی گئی ہیں ان کو بغور پڑھ کر کاٹ چھانٹ شروع کریں اور ہر قدم کو صحیح طرح برتنے کی کوشش کریں۔ چونکہ روئی یا فوم ربڑ کا چورا ہر طرح کے کھلونوں میں بھرا جاتا ہے اس لیے بیک وقت زیادہ مقدار میں خریدا جا سکتا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ فوم ربڑ کا چورا روئی سے بہتر رہتا ہے۔ کیونکہ اس سے بنائے ہُوئے کھلونے آسانی سے دھوئے جا سکتے ہیں اور یوں کھلونے صاف ستھرے رکھے جا سکتے ہیں۔

ہدایات

1۔ ہر کھلونے کا پیٹرن دیا گیا ہے۔ لیکن آپ دیے ہُوئے سائز سے بڑا کھلونا بنانا چاہیں تو پیٹرن کو اسی انداز سے بڑا کر لیں۔ آپ کی استاد پیٹرن کو بڑا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

2۔ پیٹرن کو کپڑے پر اتارنے کے لیے اسے پہلے ٹریس کر لیں یا پھر گتے پر ایک پیٹرن بنا لیں جو کئی بچے باری باری استعمال کر سکتے ہیں۔

3۔ کپڑے پر کاغذ سے شکل اتارنے کے لیے کاربن کاغذ استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ کاربن کاغذ کو احتیاط سے استعمال کریں تاکہ کپڑے پر داغ دھبے نہ پڑیں۔

4۔ اگر گتے پر پیٹرن کاٹی ہوئی ہو تو اسے کپڑے پر رکھ کر اطراف پر پنسل سے لائن لگا لیں۔ احتیاط رہے کہ گتے کی پیٹرن اس دوران اپنی جگہ سے نہ ہلے ورنہ شکل بگڑ جائے گی۔

5۔ سلائی کے خط پر سلائی کر لیں۔ تاکہ سلائی ٹیڑھی نہ ہو جائے، کیونکہ اس طرح شکل اچھی نہیں بنے گی۔

6۔ اندر کی سلائی بخیہ ٹانکے سے کریں۔ تھوڑا سا حصہ نچلی طرف بغیر سلائی کے چھوڑ دیں روئی بھرنے کے بعد اس حصے کو سینے کی ضرورت ہوگی۔ یہ جگہ روئی بھرنے کے بعد چھوٹے چھوٹے ٹانکوں سے سی لیں۔

7۔ ایسی سلائیاں جو گولائی میں ہوں، ان پر "ٹک" لگا لیں۔ ٹک لگانے سے گولائی کی

سلائی کپڑا سیدھا کرنے پر ٹھیک بیٹھتی ہے اور کسی قسم کا کھنچاؤ نہیں آتا۔

8 ۔ روئی یا فوم ربڑ کے چورے کو اچھی طرح بھریں تاکہ کھلونے کی شکل صحیح آئے۔ چونچ کے حصے کو سیدھا کرتے وقت پنسل سے اچھی طرح باہر کی طرف کر دیں اور اس حصے کی بھرائی بھی اچھی طرح کر لیں ۔

9 ۔ ہدایات کے مطابق آنکھ، ناک اور کان سینے سے پہلے یا سینے اور بھرنے کے بعد بنائیں۔ جس احتیاط سے آپ ہر قدم برتیں گی اور جس صفائی سے کام کریں گی اسی قدر آپ کا کھلونا خوبصورت اور خوشنما بنے گا۔

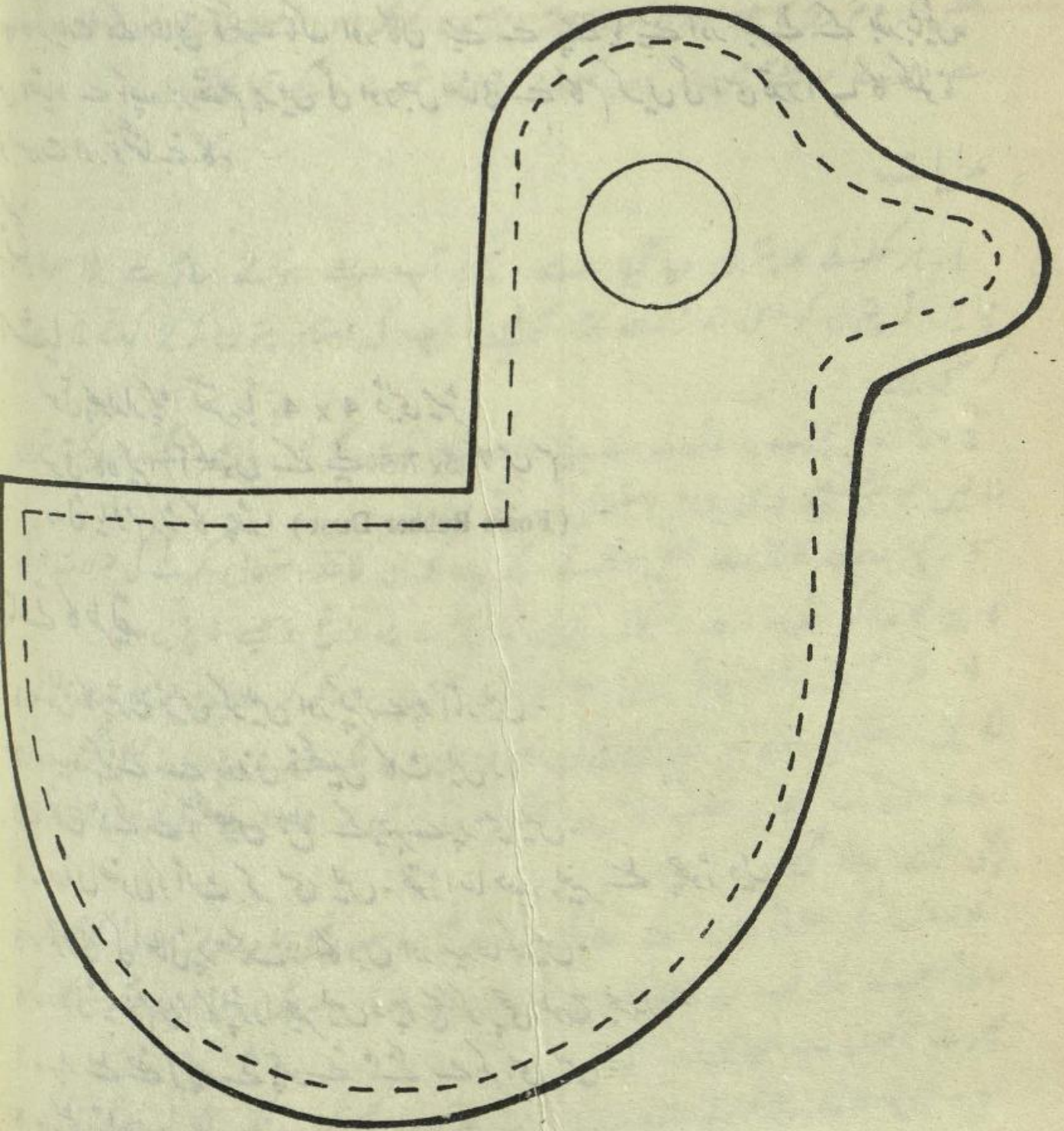
بطخ

اشیا

سوتی پھولدار کپڑا تقریباً 4 x 4 ڈیسی میٹر
سوتی کالا کپڑا (آنکھوں کے لیے) 7.5x 7.5 س م
روئی یا فوم ربڑ کا چورا (Foam Rubber Dust)

بنانے کا طریقہ

1 ۔ بطخ کا پترن ٹریس کر لیں اور کپڑے پر اتار لیں ۔
2 ۔ سیاہ کپڑے سے دونوں آنکھیں کاٹ لیں ۔
3 ۔ کاج ٹانکے سے آنکھیں بطخ کے چہرے پر سی لیں۔
4 ۔ دونوں حصوں کو اُلٹ کر سی لیں۔ تھوڑا سا حصہ بغیر سلے چھوڑ دیں۔
5 ۔ گولائی کی سلائی پر "ٹک" لگا دیں اور سیدھا کر لیں۔
6 ۔ روئی یا فوم ربڑ کا چورا بھر لیں۔ چونچ کو اچھی طرح بھریں ۔
7 ۔ بے سلے حصے کو چھوٹے چھوٹے ٹانکے سے کر سی لیں۔
8 ۔ بطخ تیار ہے ۔

بطخ

بھالو

اشیا

رنگین یا نمونہ دار کپڑا 37.5 x 35 س م
گردن کا کالر بنانے کے لیے 14 س م رنگ دار ڈوری یا بانکڑی ۔
کڑھائی کا دھاگا آنکھیں ، ناک اور منہ بنانے کے لیے ۔

بنانے کا طریقہ

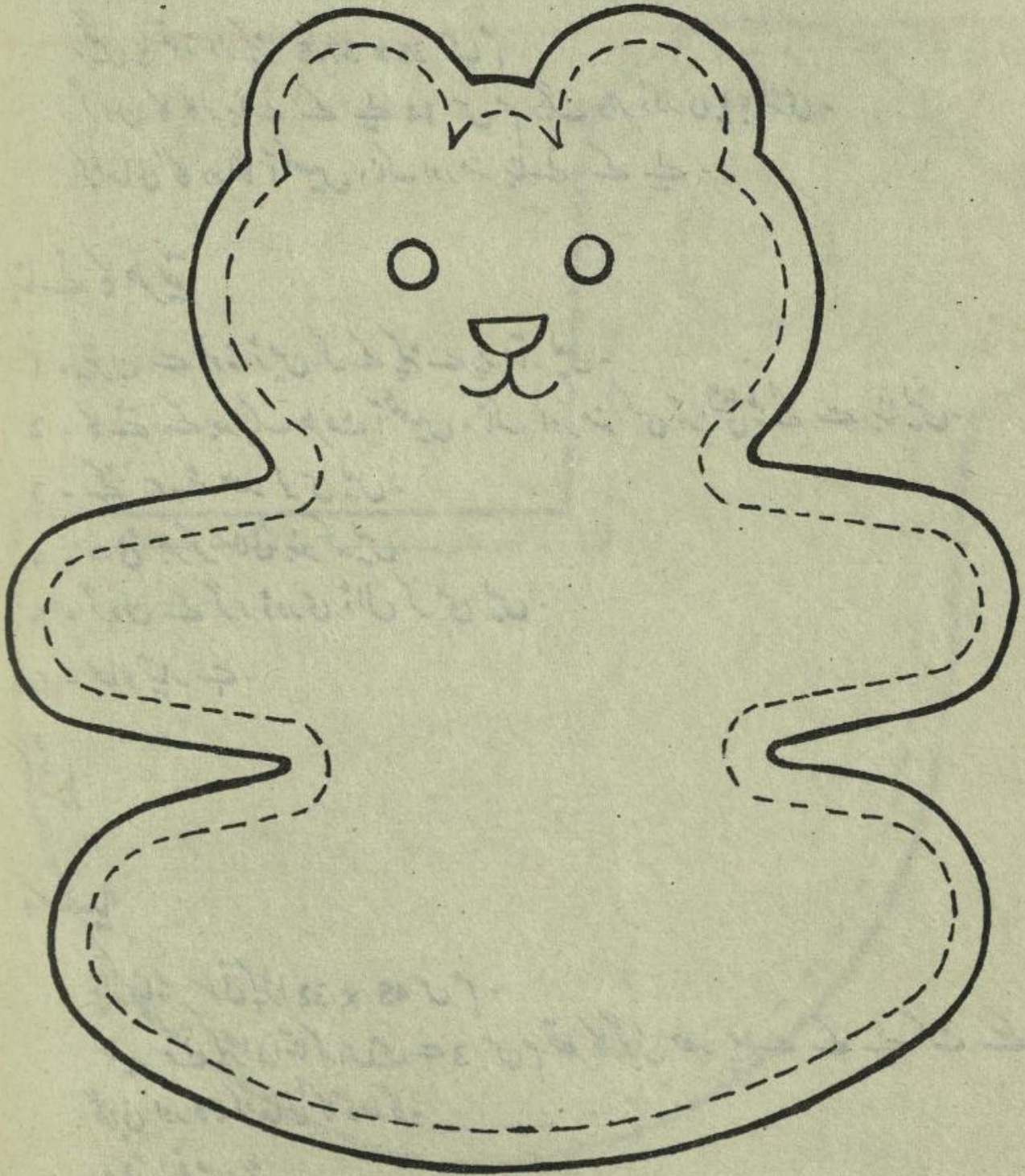
1 ۔ پترن سے نمونہ ٹریس کر کے کپڑے پر اتار لیں ۔
2 ۔ کاٹنے کے بعد ایک طرف آنکھیں ، ناک اور منہ کسی آرائشی ٹانکے سے بنالیں۔
3 ۔ کٹے ہوئے حصہ کو سی لیں ۔
4 ۔ روئی بھر کر سلائی بند کریں۔
5 ۔ گردن کے گرد ڈوری ڈال کر سی لیں ۔
6 ۔ بھالو تیار ہے۔

گڑیا

اشیا

چارخانہ سوتی کپڑا 32 x 45 س م ۔
سفید سوتی کپڑا (اتنا کہ اس میں سے 3 س م قطر کا گول حصہ چہرے کے لیے کٹ سکے ،
گلابی اور کالا کڑھائی کا دھاگا ۔
روئی یا فوم ربڑ ۔

بھالو

گُڑیا

بنانے کا طریقہ

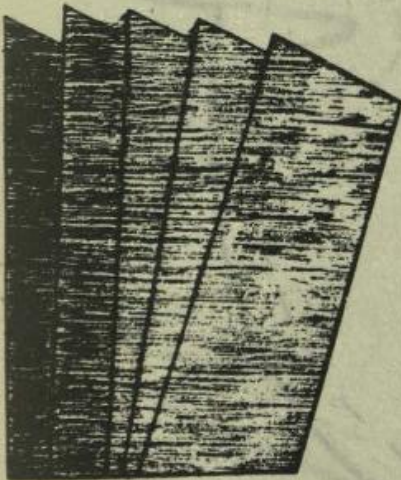
1 پترن سے نمونہ ٹریس کر کے کپڑے پر اتار لیں۔
2 چہرے کی پترن ٹریس کر لیں کیونکہ اس سے چہرہ بنانے کے لیے سفید کپڑے پر الگ
3 نشان بنانے ہوں گے۔
4 جس طرح پہلے کھلونے بنائے ہیں، ان کی طرح اس کھلونے کی کٹائی، سلائی اور بھرائی کریں
5 گول کاٹے ہوئے ٹکڑے کو چہرے کی جگہ سی دیں۔
6 آنکھیں، مُنہ، رخسار اور بال کڑھائی کے ٹانکے سے بنائیں۔

کاغذ کے پھُول بنانا

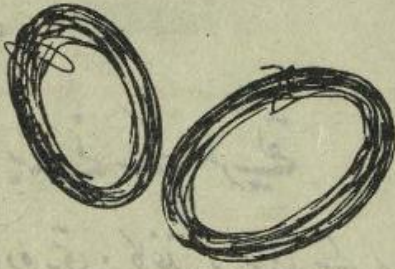
گھر کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے کاغذ کے پھول بنا کر سجانا نہایت آسان ہے۔ مختلف قسم کے پھول بنانے سے ہمیں پھُولوں اور پتوں کی ساخت کا پتہ چلتا ہے اور خدا کی عظمت اور قدرت کے کرشموں کا احساس ہوتا ہے۔ اس باب میں چند آسان پھول بنانے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ جب آپ کو پھول بنانے میں مہارت ہو جائے گی تو آپ مختلف قسم کے کپڑوں، فوم، اُون وغیرہ کے استعمال سے بھی یہ پھول بآسانی بنا سکیں گی۔

پھول بنانے کے لیے استعمال ہونے والی اشیا

(1) کریپ کاغذ (Crepe Paper)

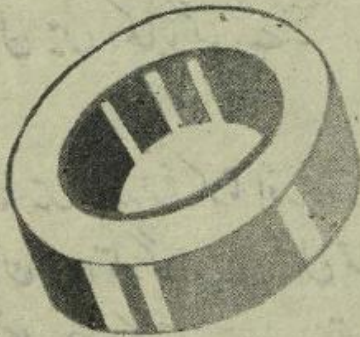
یہ کاغذ مختلف رنگوں میں دستیاب ہے۔
اور تہ دار رول (Roll) میں ملتا ہے۔ اس
کے ایک رول سے کافی پھول بن سکتے ہیں۔
پتوں اور ٹہنیوں کے لیے سبز رنگ کا ایک

رول کافی پھول بنانے میں کام آسکتا ہے ۔

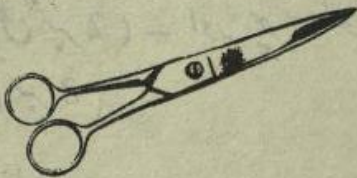
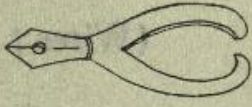
(2) تاریں (Wires)

بازار میں مختلف موٹائی کی تاریں مل جاتی ہیں۔ اور عموماً رول میں یا سینٹی میٹر کے حساب سے ملتی ہیں۔ آپ اپنی استاد کے مشورے سے موٹی یا پتلی تار خرید سکتی ہیں۔

(3) گوند (Glue)

بازار میں پھولوں کو جوڑنے کے لیے ایک خاص قسم کی گوند ملتی ہے۔ جو عموماً پلاسٹک کی بوتل میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پھولوں کو جوڑنے کے لیے (Peligum) بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ ٹیوب میں ملتی ہے

(4) ٹیپ (Tape)

بازار میں ٹیپ مختلف رنگوں میں دستیاب ہے ۔ ٹہنیوں کے لیے سبز ٹیپ استعمال کی جا سکتی ہے ۔

(5) قینچی (Scissors)

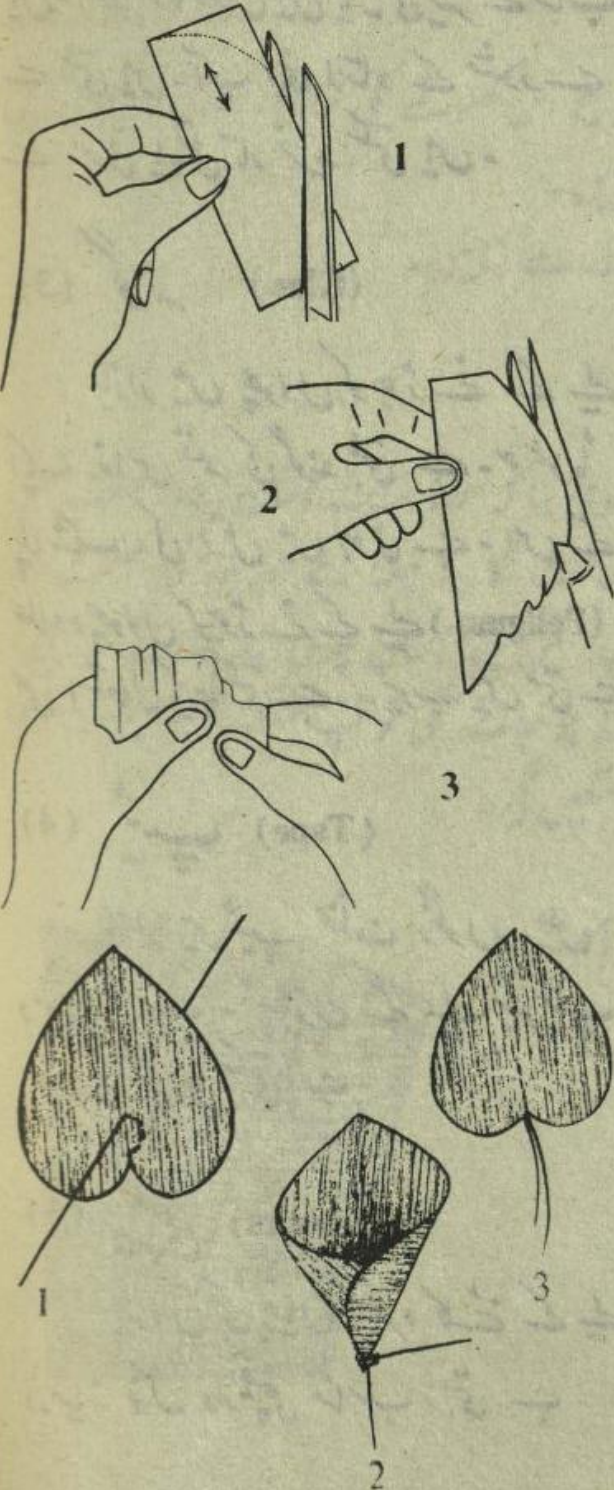
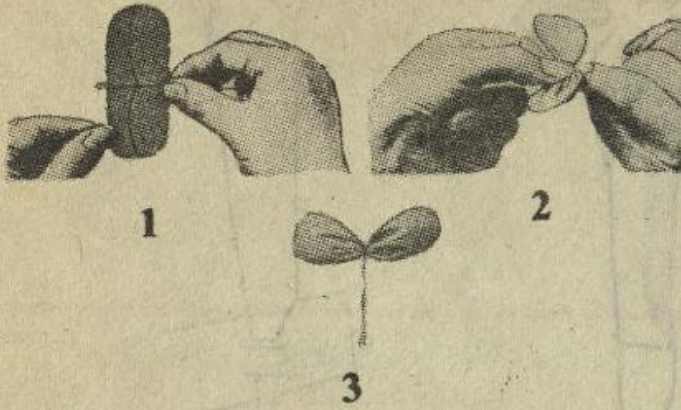
پھولوں کی پتیاں وغیرہ کاٹنے کے لیے درمیانہ نوک دار قینچی مناسب رہتی ہے ۔

(6) پلاس (Wire Snips)

تاروں کے کاٹنے کے لیے استعمال ہوتا ہے ۔

پھول بنانے کے طریقے

1 - سادہ پتی :۔ کاغذ کو لمبائی کے رخ دوہرا کریں اور پنسل سے آدھی پتی بنا کر اس کو کاٹ لیں ۔

2- کٹاؤ دار پتی (Zigzag) سادہ پتی کی طرح کاٹیں اور پھر شکل نمبر1 میں دکھائے گئے طریقے سے کٹاؤ بنالیں ۔

3- لہریں بنانے کے لیے (To wave) کاغذ کے کنارے کو ہاتھوں سے تھوڑا موڑ لیں. جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے ۔

4- پتی میں سوراخ کرنا اور جوڑنا ۔ پتی کے درمیان میں تار گزاریں (شکل نمبر1) اور پتی کے نچلے حصے کو تار سے دو تین بار باندھیں (شکل نمبر 2) ۔ اور پھر کھول دیں (شکل نمبر 3)

5 - پتیوں کے درمیانی حصے کو باندھنے کے لیے تار کو موڑ کر پتی کے درمیان میں رکھیں (شکل نمبر 1) تار کو کھینچ کر دو تین بار بل دے لیں (شکل نمبر 2) اور کھول دیں (شکل نمبر 3)

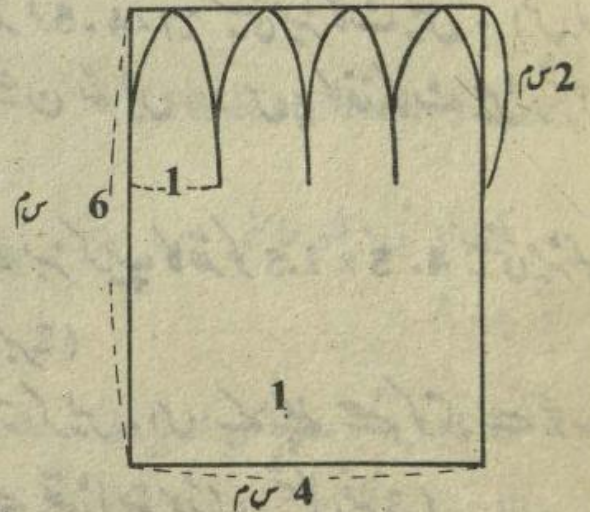
سفید پھولوں کا غنچہ (White Floweret.)

سفید اور سبز کریپ کاغذ، تار، گوند اور قینچی

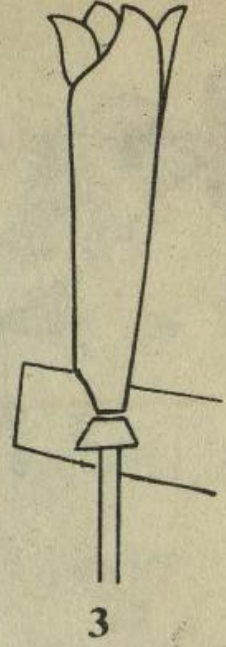
طریقہ:-

1 - سفید کریپ کاغذ سے 4 × 36 سینٹی میٹر کاٹ لیں۔

2 - نشان لگا کر 6 سفید پتیاں کاٹ لیں۔ (شکل نمبر 1)

3 - پتیوں کو رول کر لیں (شکل نمبر 2)

4 - پتی کے اوپر کے حصے پر گوند لگائیں اور نچلے حصے کو تار سے باندھ لیں اور اس پر سبز ٹیپ یا سبز کریپ پیپر گوند لگا کر لپیٹ لیں۔ (شکل نمبر 3)

5 - پتیوں کو کھول دیں (شکل نمبر 4)

6 - اسی طریقے سے باقی پھول بنا لیں اور ان کو اکٹھا کر کے باندھ لیں (شکل نمبر 5)

مٹر پھول (Sweet Peas.)

ہلکا گلابی اور سبز کریپ کاغذ یا سبز ٹیپ، تار، گوند، قینچی وغیرہ۔

طریقہ :-

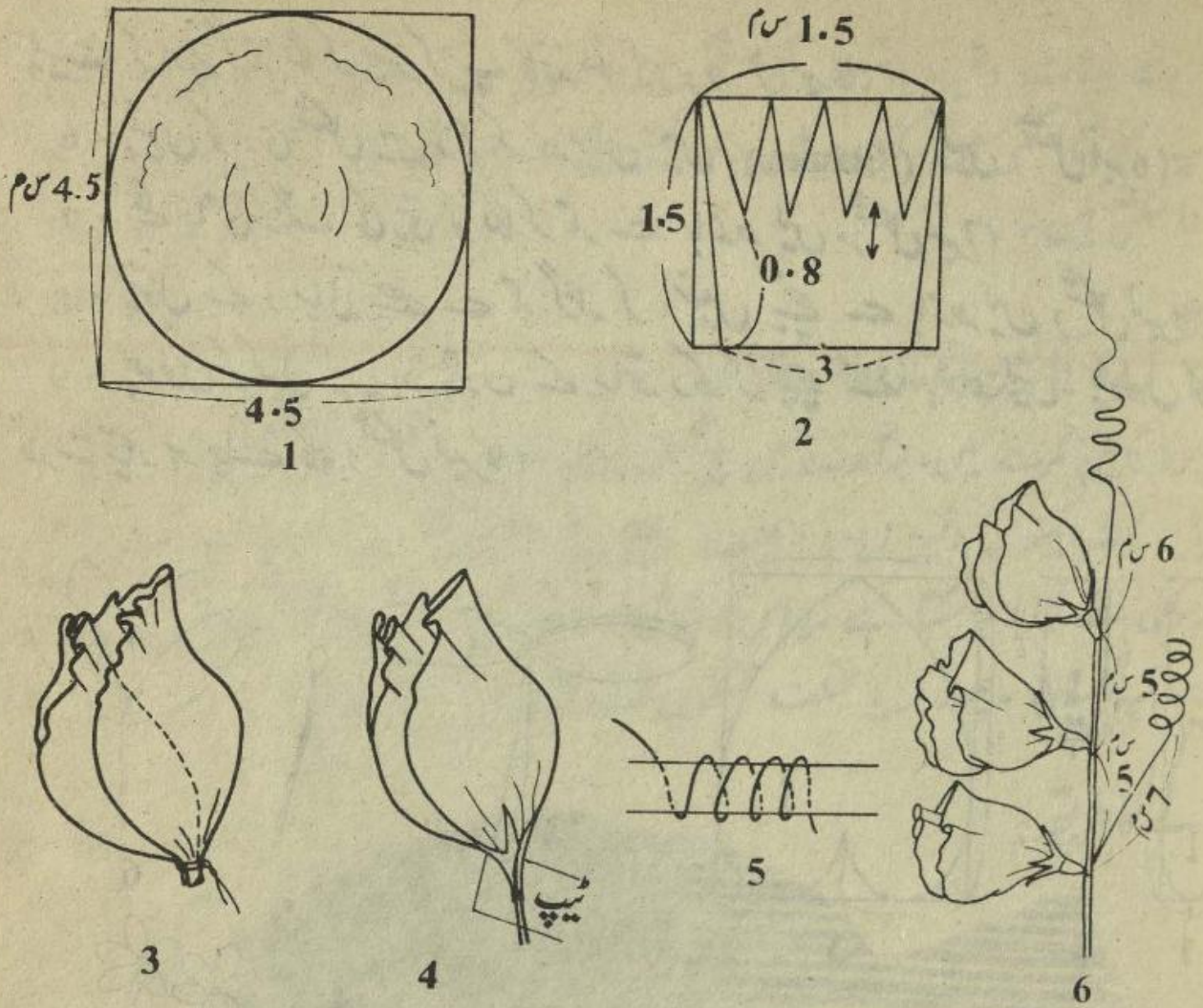
1 - پتیاں بنانے کے لیے گلابی کریپ کاغذ کو 4.5 × 27 سینٹی میٹر کاٹ لیں - اس کو چوڑائی کے رُخ تہ کر کے اس پر کسی گول ڈھکن سے نشان لگا لیں اور اس پر کاغذ کاٹ لیں (شکل نمبر1) اس میں سے چھ پتیاں نکلیں گی۔

2 - بیرونی پتیاں (Sepals) بنانے کے لیے سبز کریپ کاغذ کو 1.5 × 4.5 سینٹی میٹر ناپ کر تین تہ لگا لیں۔ اور نشان لگا کر کاٹ لیں۔ (شکل نمبر2)

3 - دو پتیوں کو اکٹھا رکھیں اور درمیان سے تہ کر لیں۔ اس کے نچلے حصے کو تار سے خوب اچھی طرح باندھ لیں۔ اور اوپر کے کناروں کو ہاتھ سے تھوڑا سا موڑیں (شکل نمبر3)

4 - بیرونی پتیوں کو گوند کے ساتھ نچلے حصے سے جوڑ دیں اور اوپر سبز ٹیپ لگا دیں (شکل نمبر4)

5 - 19 س م اور 10 س م لمبی تاریں کاٹیں اور تقریباً 3، 3 سینٹی میٹر تار کو پنسل پر تھوڑا سا لپیٹ لیں۔ (شکل نمبر5)

6 - پھولوں کو تاروں کے ساتھ جوڑیں اور اس پر سبز کریپ کاغذ یا ٹیپ لگا دیں۔ (شکل نمبر 6)

وائیلیٹ (Violet on March.)

گہرا جامنی، ہلکا جامنی اور سبز کریپ کاغذ، تار، گوند اور قینچی ۔

طریقہ :۔

1 ۔ 20 پتیاں گہرے جامنی کریپ کاغذ سے کاٹیں (شکل نمبر1)

2 ۔ 10 پتیاں ہلکے جامنی کریپ کاغذ سے کاٹیں (شکل نمبر2)

3 ۔ 5 پتے سبز کریپ کاغذ سے کاٹیں (شکل نمبر3)

4 ۔ گہری جامنی دو پتیوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھیں اور ان کے درمیان سے تار گذار کر پتیوں کو باندھ لیں (شکل نمبر4)

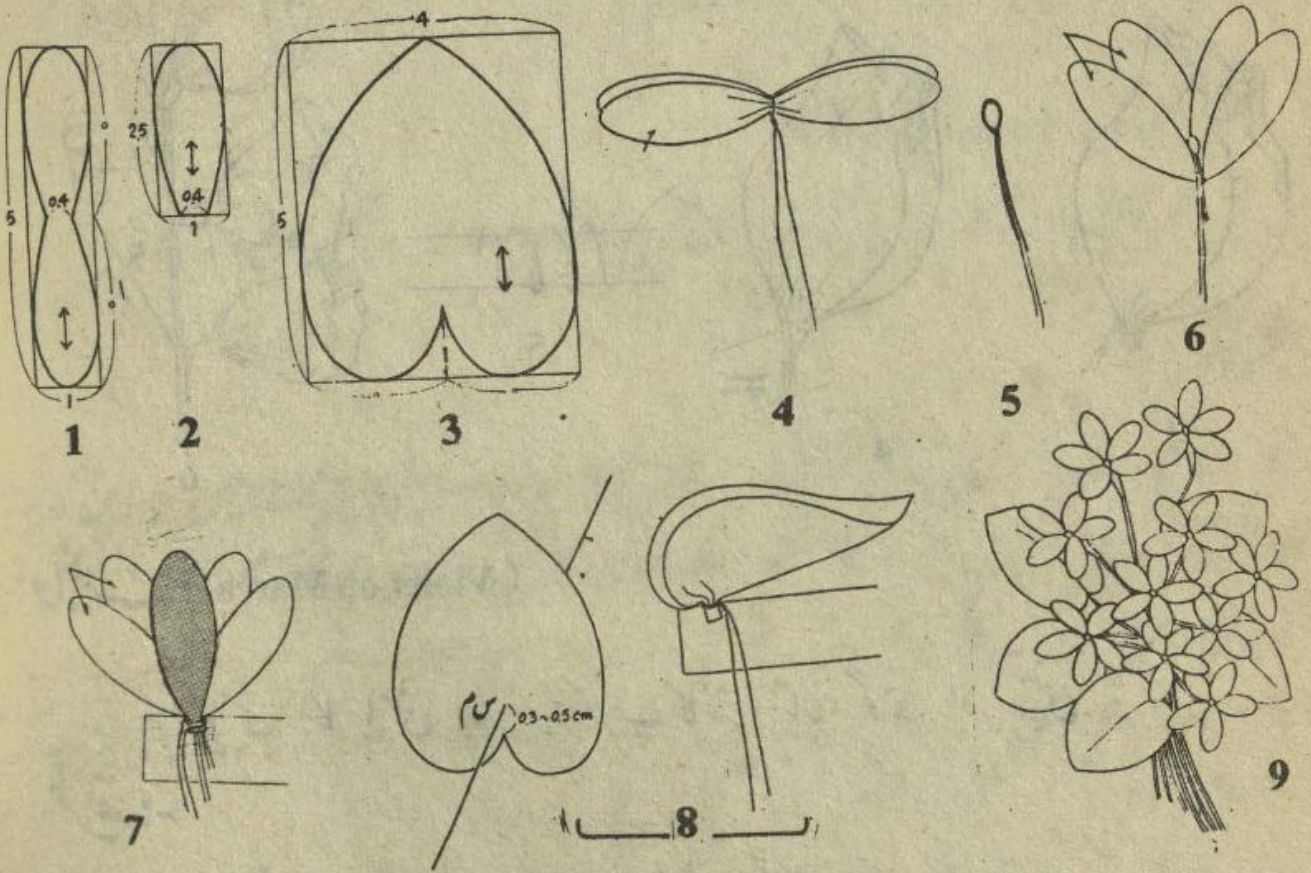
5 ۔ پھول کا درمیانی حصہ (Stamen) بنانے کے لیے تار کے کنارے پر تھوڑی سی روئی

پیسٹ کر اوپر گوند لگا کر سبز کریپ کاغذ لگا لیں (شکل نمبر 5)

6 - پتیوں کو دی شکل میں رکھ کر درمیان میں (Stamen) رکھیں (شکل نمبر 6)

7 - ہلکے جامنی رنگ کی پتی کو لگا کر تار سے باندھ لیں۔ (شکل نمبر 7)

8 - پتوں کے درمیانی حصے سے تار گزار کر انہیں نیچے سے باندھ لیں (شکل نمبر 8)

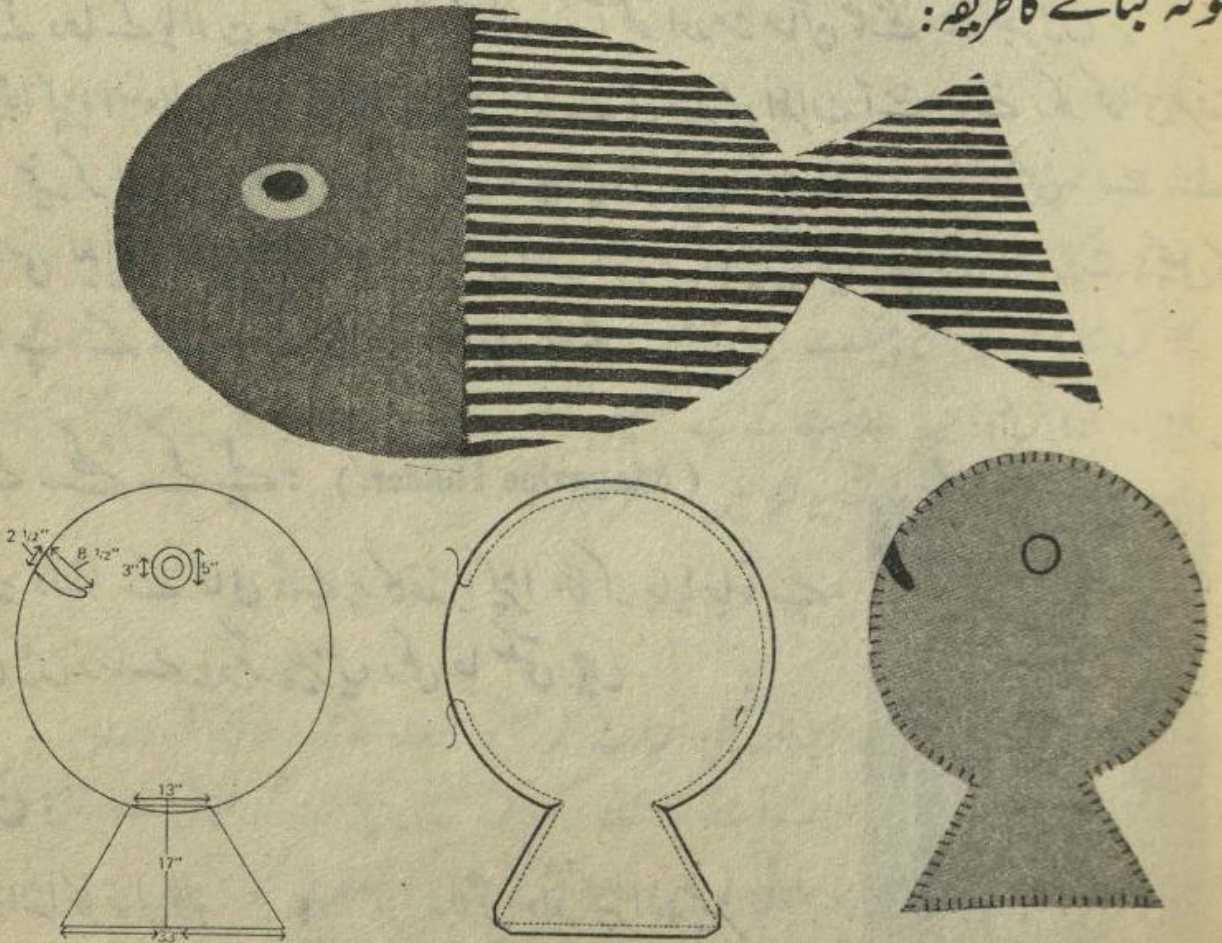
9 - پھولوں کو کھول لیں اور پتوں کے ساتھ رکھ کر نیچے سے باندھ لیں۔ پھولوں کا ایک گلدستہ تیار ہو جائے گا۔ (شکل نمبر 9)

سجاوٹ کی چیزیں:-

گھر میں کئی قسم کی چھوٹی موٹی چیزیں، کترنیں وغیرہ پڑی رہتی ہیں۔ جنہیں بیکار یا فالتو سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ یا ان کے استعمال کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ لیکن ان اشیا کو بہتر طریقے سے استعمال کر کے کارآمد اور قابلِ استعمال بنایا جا سکتا ہے۔ اس باب میں آپ کو سجاوٹ کی چند آسان چیزیں بنانے کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ اس کے لیے آپ کپڑے کے

پرانے ٹکڑے ، ٹاٹ وغیرہ استعمال کر سکتی ہیں۔ دیئے گئے ناپ کے علاوہ آپ اپنی مرضی کا ناپ بھی بنا سکتی ہیں۔ کتاب میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کرنے سے بہتر اشیا بنائی جا سکتی ہیں۔

مچھلی کی شکل کا قالین بنانا (Fish Rug)

یہ چھوٹا قالین کمرے میں، برآمدے میں یا گیلری میں بچھایا جا سکتا ہے۔ اس کو بنانے کے لیے موٹا کپڑا، ٹاٹ، کینوس وغیرہ زیادہ مناسب رہتا ہے۔ مچھلی کی آنکھ اور منہ کپڑے کے چھوٹے ٹکڑوں سے بنایا جا سکتا ہے۔ یا اس کو ساٹن ٹانکے سے بھرا جاتا ہے۔ گھر میں بچے بچھے ٹکڑوں سے آپ سادہ ، پھولدار یا مختلف شکلوں کے قالین بنا سکتی ہیں۔

نمونہ بنانے کا طریقہ:

ایک موٹے کاغذ پر تصویر میں دیئے گئے ناپ کے مطابق مچھلی کا نمونہ بنالیں۔ اور اطراف

پر 5 س م سلائی کا رکھیں۔ یہ ناپ آپ اپنی مرضی کے مطابق چھوٹا بڑا کر سکتی ہیں۔ مچھلی کی آنکھ اور منہ بھی اسی کاغذ پر بنا لیں۔ اور ان نشانات پر کاغذ کاٹ لیں۔

کٹائی :

موٹے کپڑے پر کاغذ کا نمونہ رکھیں اور اس پہ پن لگا لیں۔ پنسل سے نمونہ کپڑے پر اتار لیں اور کاربن پیپر سے سلائی کے حق کو ٹریس کر لیں۔ ان نشانات پہ کپڑا کاٹ لیں۔ پتلا کپڑا استعمال کرنے کی صورت میں کپڑے کی دوہری تہ کاٹیں۔

سلائی :

سلائی کے حق کو کپڑے کی الٹی طرف موڑ کر کچا ٹانکہ کر لیں۔ اور پھر کناروں پر کسی بھی رنگ کے موٹے دھاگے یا اون سے کاج ٹانکہ کر لیں۔ آنکھ اور منہ ساٹن ٹانکے سے بھر لیں۔

پتلا کپڑا استعمال کرنے کی صورت میں کپڑے کی سیدھی اطراف آمنے سامنے رکھ کر الٹی طرف ہاتھ سے بخیہ کر لیں۔ اور تھوڑا سا حصہ بے سلا چھوڑ دیں۔ کپڑے کو سیدھا کر لیں۔ بے سلے حصے کو سی لیں اور استری کر لیں۔ اس پر آنکھ اور منہ بنا لیں۔ ایک نہایت خوبصورت مچھلی کا قالین آپ کے کمرے کے لیے تیار ہو جائے گا۔

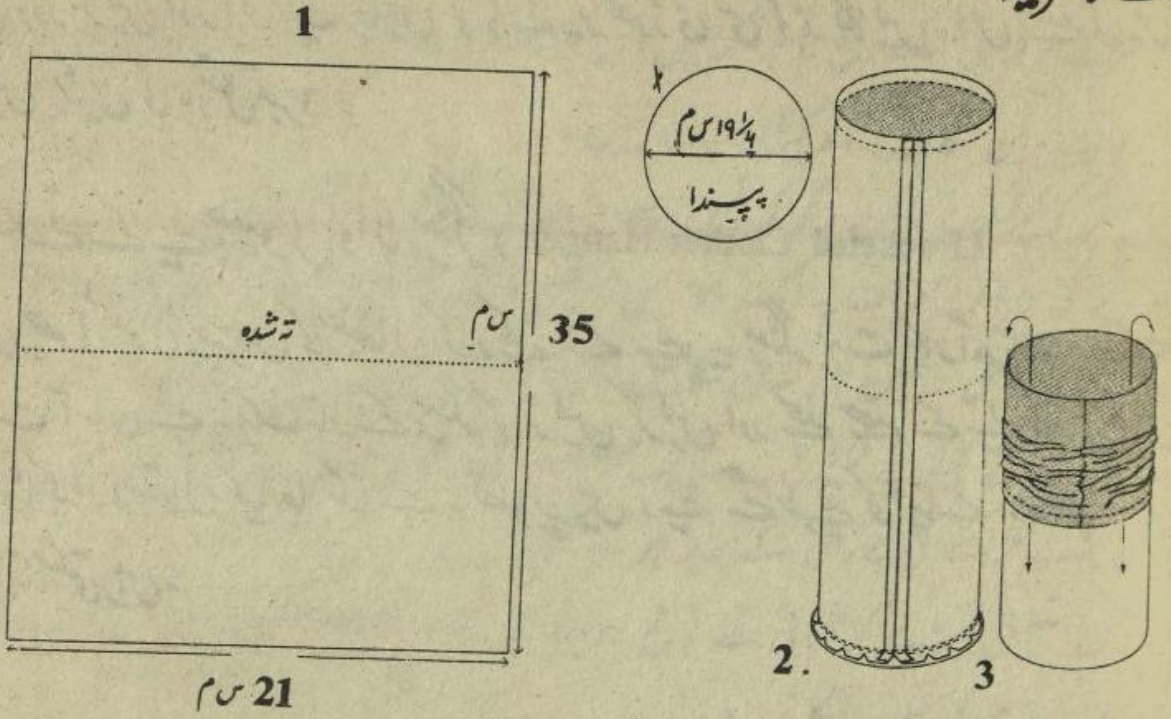
رسالے رکھنے کے لیے : (Magazine Holder.)

یہ ڈالڈا کے خالی ڈبے پر کاغذ یا کپڑا لگا کر بنایا جاتا ہے۔ اور اس میں رسالے یا دیگر چیزیں رکھی جا سکتی ہیں۔

سامان :

ڈالڈا کا خالی ڈبہ 1 ، لائن دار کپڑا 1 میٹر

گوند اور دھاگا وغیرہ۔

بنانے کا طریقہ

کٹائی:

1 ۔ ڈبے کی لمبائی اور پیندے کی چوڑائی ناپ لیں ۔

2 ۔ کپڑے کا ایک مستطیل ٹکڑا کاٹیں جس کی لمبائی ڈبے کی لمبائی کا دوہرا + 3 س م سلائی کا حق ہو ۔ اور چوڑائی پیندے کی چوڑائی + 3 س م سلائی کا حق ہو (مثال کے طور پہ ایک 25 × 18 س م ناپ کے ڈبے کے لیے مستطیل کپڑے کا ناپ 53 × 21 س م ہو گا) کپڑے کی الٹی طرف کپڑے کو تہ لگا کر نشان لگا لیں ۔ (شکل نمبر 1)

سلائی:

1 ۔ مستطیل کپڑے کی اوپر اور نچلی اطراف کو الٹی طرف ملا کر سلائی کر لیں ۔

2 ۔ کپڑے کی سیدھی اطراف آمنے سامنے رکھ کر مستطیل کپڑے کو لمبائی کے رخ تہ کریں اور 3 س م سلائی کے حق پر سلائی کر لیں ۔ سلائی کو کھول کر استری کر لیں ۔

3 ۔ کپڑے کو الٹا کر لیں اور اسے ڈبے کے اندر رکھیں (شکل نمبر 2)

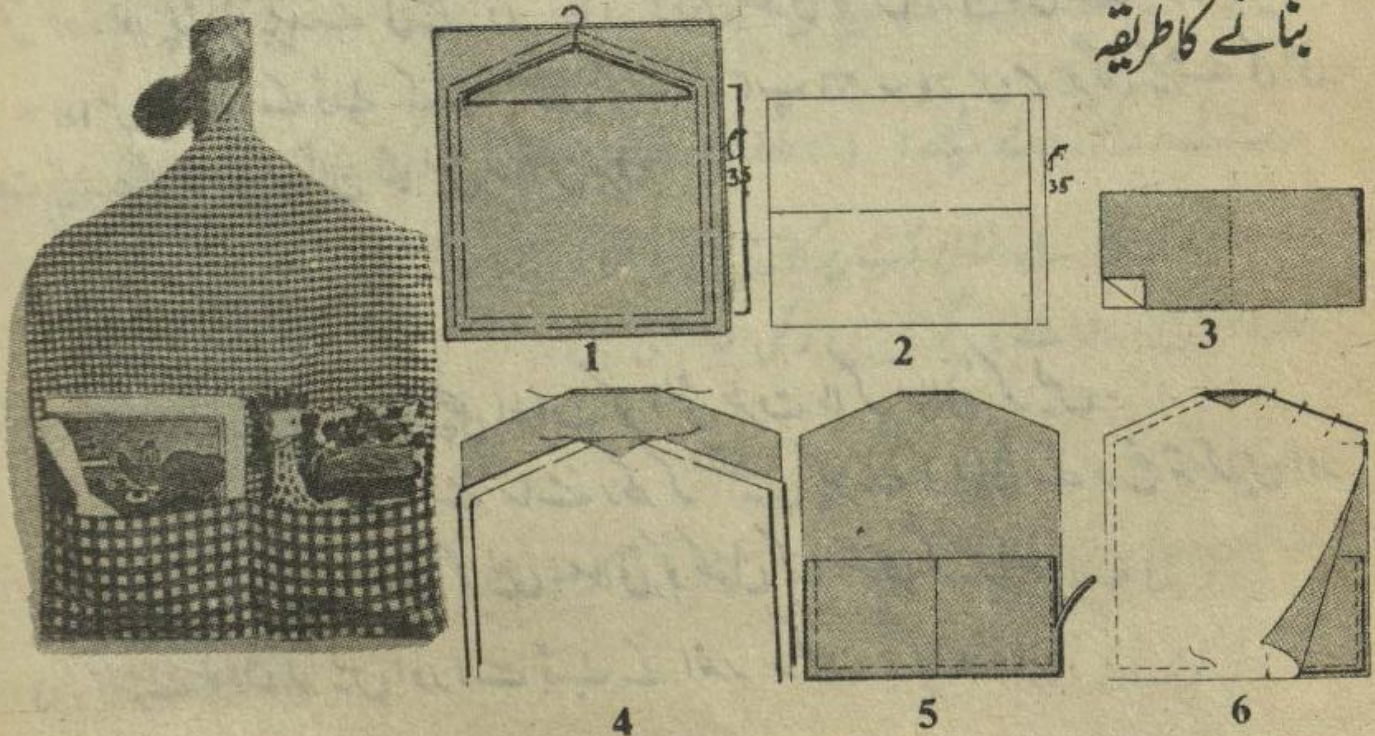
4 - جس جگہ تہ کا نشان لگایا تھا۔ ادھر سے کپڑے کو تہ لگا کر کور کو باہر کی طرف کر لیں۔ ہاتھوں سے سلوٹیں دُور کر لیں اور اگر آپ چاہیں تو ڈبے پر تھوڑی سی گوند لگا لیں۔ اس سے کور میں سلوٹیں نہیں پڑیں گی۔ (شکل نمبر 3

دیوار پر لٹکانے کے لیے جیبوں والا ہینگر (Pocketed Clothes Hanger.)

گھر کی چھوٹی موٹی چیزوں کو سنبھال کر رکھنے کے لیے یہ ہینگر بہت کار آمد ثابت ہوتا ہے۔ اسے بنانا بہت آسان ہے۔ ایک تار کے ہینگر کو ٹریس کر لیں اور نچلے حصے کے لیے کھدر، کینوس یا کوئی بھی موٹا کپڑا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تصویر میں دیئے گئے طریقے کو اپنانے سے آپ یہ ہینگر بآسانی بنا سکتی ہیں۔

سامان :

$\frac{5}{8}$ میٹر پھولدار یا سادہ کپڑا کور کے لیے (چوڑائی 1 میٹر ہونی چاہیے)
$\frac{3}{8}$ میٹر پھولدار یا سادہ کپڑا جیبوں کے لیے (چوڑائی 1 میٹر ہونی چاہیے)
تار والا ہینگر ، دھاگا وغیرہ۔

بنانے کا طریقہ

کٹائی :

1 ۔ کپڑے کو لمبائی کے رخ دوہرا کر لیں اس کی دونوں سیدھی اطراف اندر کی طرف ہوں اور کنی سے کنی ملنی چاہیے ۔ پن لگا لیں تاکہ کپڑا ہِسر کے نہیں ۔

2 ۔ ہینگر کو کپڑے کے اوپر رکھ کر پنسل سے اسے ٹریس کر لیں ۔ (شکل نمبر 1)

3 ۔ ہینگر کی دونوں اطراف پر ایک 35 س م لمبی لائن لگائیں (جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے) 1 س م سلائی کا حق رکھیں اور نشان لگا لیں ۔ ان نشانات پر کپڑے کو کاٹ لیں ۔

4 ۔ کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے سے ایک مستطیل ٹکڑا جیبوں کے لیے کاٹیں ۔ جس کی لمبائی 35 س م اور چوڑائی بڑے ٹکڑے کی چوڑائی کے برابر ہو ۔ (شکل نمبر 2)

5 ۔ اس مستطیل ٹکڑے کو لمبائی کے رُخ دوہرا کر کے استری کر لیں ۔ اس کے بعد اسے دوبارہ تہ کریں اور استری کر لیں ۔ (شکل نمبر 3)

سلائی :

1 ۔ تصویر میں دکھائے گئے طریقے سے اُوپر کے حصوں کو موڑ کر 2.5 س م کے فاصلے پر سلائی کر لیں ۔ (شکل نمبر 4)

2 ۔ جیبوں کو بھی تصویر میں دکھائے گئے طریقے سے رکھ کر پن لگا لیں یا کچا کر لیں اور پھر اس پر سلائی کر لیں ۔ (شکل نمبر 5)

3 ۔ دونوں بڑے ٹکڑوں کی سیدھی طرف اندر رکھ کر سلائی کر لیں اور نچلے حصے میں 15 س م بے سلا چھوڑ دیں ۔ (شکل نمبر 6)

4 ۔ کناروں پر کٹ لگا لیں اور سیدھا کر کے استری کریں ۔

5 ۔ ہینگر کو اندر ڈالیں اور اوپر والے کھُلے حصے سے اس کے اوپر کا حصہ باہر نکال لیں اور نچلے حصے کی سلائی کر لیں ۔

گھریلو رہن سہن

(FAMILY LIVING)

باب 1

مِل جُل کر رہنا سہنا

غذا، لباس اور رہائش انسان کی بنیادی ضرورتیں ہیں ۔ ان کے بغیر زندگی ،صحت و سلامتی ناممکن ہے۔ مناسب و متوازن غذا سے جسم کی نشو و نما ہوتی ہے اور صحت برقرار رہتی ہے ۔ مناسب اور موزوں لباس جسم کو ڈھانپتا ہے گرمی سردی سے بچاتا ہے۔ آرائش وزیبائش بخشتا ہے۔ اسی طرح رہائش یعنی آرام دہ گھر ہمیں ایسا ماحول مہیا کرتا ہے جہاں زندگی اور رہن سہن کی مختلف ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔

گھر وہ جگہ ہے جہاں بڑے بچے ایک دوسرے کی جسمانی ، ذہنی اور جذباتی ضرورتیں پوری کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں ۔ گھر میں رہنے سہنے کی ساری ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔ مثلاً آرام کرنے ، کھانے پینے اور لباس وغیرہ کی ضرورتیں۔گھر میں کنبہ کے افراد مل جُل کر رہتے ہیں۔ ہمارا رہن سہن کچھ ایسا ہے کہ عموماً گھر میں ماں باپ اور بچوں کے علاوہ دوسرے قریبی عزیز، دادا دادی ، نانا نانی ، چچا، پھوپھی،خالہ ، ماموں میں کوئی دو چار لوگ ساتھ رہتے ہیں۔ گھر میں عزیزوں کے ہونے سے رونق اور چہل پہل رہتی ہے ۔کچھ گھرانے ایسے بھی ہوتے ہیں جہاں کوئی عزیز پاس نہیں رہتا مگر رشتہ دار آتے جاتے رہتے ہیں۔

جس وقت کوئی کنبہ ایک مکان میں آکر آباد ہوتا ہے تو وہ مکان اس خاندان کا گھر بن جاتا ہے۔ گھر سے مُراد صرف دَر و دیوار ہی نہیں بلکہ وہ خاص ماحول ہوتا ہے جو گھر کے افراد کی موجودگی سے تشکیل پاتا ہے ۔ ہو سکتا ہے آپ کبھی کبھار کسی ہوٹل میں رہی ہوں یا چھٹیاں گزارنے کسی عزیز یا سہیلی کے گھر جا کر رہی ہوں باوجود اس کے کہ ہوٹل میں ہر طرح کا آرام ملتا ہے مگر گھر والی بات نہیں محسوس ہوتی۔ اسی طرح مہمان کی

حیثیت سے آپ کی خاطر مدارات بھی کچھ کی جاتی ہے۔ مگر پھر بھی جو بات اپنے گھر کی ہوتی ہے وہ کہیں اور میسر نہیں ہوتی۔ گھر میں ایک خاص قسم کی آزادی، خوشی اور سکون محسوس ہوتا ہے جو باہر ممکن نہیں۔ ہوٹل میں رہنا یا مہمانداری وقتی طور پر ٹھیک ہے مگر اپنا گھر اپنا ہی ہوتا ہے۔

مکان کرایے کا ہو یا ذاتی، ایک کمرے کا مکان ہو یا چار کمروں کا، گاؤں کا مکان ہو یا شہر کا، جس وقت کوئی کنبہ کسی مکان کو اپنا گھر بناتا ہے تو وہاں اپنے گھرانے کے افراد کے لیے ردو بدل کرتا ہے۔ مثلاً ایک کمرہ جو بیٹھک کی طرح استعمال ہوتا تھا اب سونے یا کسی اور مقصد کے لیے مخصوص کر دیا جائے، یا برآمدہ جو پہلے خالی پڑا رہتا تھا۔ وہاں کچھ تبدیلیاں کر کے بیٹھنے، سونے یا کام کاج کا انتظام کر لیا جاتا ہے۔ گویا کہ ہر خاندان گھر کے مساوی ماحول کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے بدل لیتا ہے۔ اور یہ ادل بدل اسی لیے کی جاتی ہے کہ گھرانے کے افراد کی ضرورتیں بخوبی پوری ہوتی رہیں۔ اسی لیے گھر میں آرام کی مختلف چیزیں بھی ضرورت کے مطابق مہیا کی جاتی ہیں۔

آرام اور اطمینان کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے گھر کا ماحول آرام دہ، صاف ستھرا اور خوبصورت ہونا ضروری ہے۔ لیکن مکمل طور پر آرام اسی وقت محسوس کیا جاسکتا ہے جب گھر میں رہنے والے ہنسی خوشی مل جُل کر رہتے ہوں۔ رہائش کو بنیادی ضرورت کہا گیا ہے۔ لیکن یہ بنیادی ضرورتیں گھر کے درو دیوار، بجلی، پانی کی فراہمی وغیرہ سے مکمل طور پر پوری نہیں ہوتیں۔ انسان کی ذہنی اور جذباتی ضروریات آپس کے رشتوں سے پوری ہوتی ہیں کیونکہ اس طرح ہمیں بے لوث پیار و محبت ملتا ہے۔ سب آپس میں ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آتے ہیں۔ بچوں کی نگہداشت کی جاتی ہے بڑے بوڑھوں کی ضروریات کا خیال رکھا جاتا ہے۔ بیمار کی تیمار داری کی جاتی ہے غرضیکہ ہر کام کے پیچھے محبت اور پیار کا جذبہ کار فرما ہوتا ہے۔

گھر کا ماحول اسی وقت پُرسکون ہوگا جب گھر کے سارے افراد پُرسکون ہوں۔ آپس میں پیار و محبت سے رہیں۔ ایک دوسرے کی خوشی میں شریک ہوں اور ایک دوسرے

کا دُکھ درد محسوس کر کے اس کا مداوا کر سکیں۔ ایک دوسرے کی خواہشات کا احترام کریں اور ضرورت پڑنے پر آپس میں ایک دوسرے کے لیے قربانی کرنے کے لیے بخوشی تیار رہیں۔

اچھے آداب کی اہمیت

ہمارے رہن سہن کا تعلق سوچ و بچار سے ہوتا ہے۔ ہم جو کچھ سوچتے ہیں جس طرح سوچتے ہیں وہی باتیں ہمارے عمل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر سچ بولنے کو اچھا سمجھتے ہیں تو ہمارے عمل میں بھی سچائی کا اظہار ہوگا، اگر ہماری سوچ یہ ہے کہ بڑوں کا ادب و احترام کرنا چاہیے تو یہی بات ہمارے عمل میں ظاہر ہو گی۔ اگر ہم یہ یقین کرتے ہیں کہ غصہ کرنا بُری بات ہے تو کوئی بات کتنی بھی بُری لگے ہمیں غصہ کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہر مذہب ہمیں اچھی باتیں سکھاتا ہے اور اسلام نے ان باتوں کی تکمیل کی ہے۔ آپس کے رشتوں اور رہن سہن کی اچھی باتوں کو بار بار واضح کر کے بتایا گیا ہے۔ مثلاً بڑوں کا ادب و لحاظ کرنا، چھوٹوں سے شفقت سے پیش آنا، ایسی باتوں سے پرہیز کرنا جن سے دوسروں کی دل شکنی ہو، اپنے کام کو تندہی اور محنت سے کرنا، وقت ضائع کرنے سے پرہیز کرنا، چوری چُکاری، غیبت اور جھوٹ جیسی بُرائیوں سے بچنا وغیرہ۔ آیئے دیکھیں کہ ان اچھی باتوں پر ہم کس طرح عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔

بڑوں کا ادب و احترام کرنا

بڑوں کا ادب احترام کرنے کا مطلب ہے کہ ہم اپنی بات چیت، اٹھنے بیٹھنے کے طریقے اور اپنے انداز کو ایسا رکھیں کہ ادب و احترام کا اظہار ہو۔ مثلاً

1 ۔ بڑوں کو ہمیشہ سلام کرنا چاہیے۔
2 ۔ ان کے ساتھ نرم آواز میں بات کریں۔
3 ۔ ان کے سامنے اکڑ کر چلنے اور اُٹھنے بیٹھنے سے اجتناب کریں۔

4 - کام کاج میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کریں۔

5 - بڑوں کی بات آپ کو کتنی ہی ناگوار کیوں نہ لگے مگر غصہ اور جھنجھلاہٹ کے بغیر ان کی بات کو سنیں اور ماننے کی کوشش کریں۔

6 - جب بڑے آئیں تو ان کے احترام میں اُٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔

7 - جس وقت کوئی بڑا بات کر رہا ہو تو پوری توجہ سے بات سنیں۔ اگر کوئی بات ایک بار سمجھ میں نہ آئی ہو تو آہستگی سے دوسری بار پوچھ لیں۔

یہ مانا کہ بڑوں کے مقابلے میں بچوں میں اپنے اُوپر قابو پانے کی صلاحیت کم ہوتی ہے، بچے اپنے غصہ اور خوشی کو بہت جلد ظاہر کر دیتے ہیں لیکن گیارہ بارہ سال کی عمر کی بچی کو سمجھ دار عمر میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس لیے لازم ہے کہ آپ اپنے اُوپر قابو رکھیں۔ بات بات پر غصہ کرنے اور لڑنے جھگڑنے سے پرہیز کریں۔ آپ کی ایک بڑی ذمے داری یہ بھی ہے کہ آپ کو بھائی بہنوں کے سامنے ایک اچھی مثال بننا ہے۔

ہر گھرانے میں مختلف عمر کے لوگ ہوتے ہیں۔ والدین اور بچوں کی عمر میں بہت فرق ہوتا ہے۔ بھائی بہنوں کی عمر میں یہ فرق بہت کم ہوتا ہے گویا کہ بچے آپس میں ہم عمر ہوتے ہیں۔ پھر بھی عمر کے لحاظ سے بھائی بہنوں کے مشاغل اور مصروفیات مختلف ہوتی ہیں۔ والدین کے مشاغل اور مصروفیات بالکل جُدا نوعیت کی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان کی ذمے داریاں مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے اولاد کو سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ والدین کی مصروفیات یا مشاغل میں ان کی وجہ سے رکاوٹ نہیں پڑنی چاہیے بلکہ والدین کو آرام کرنے اور سکون سے بیٹھنے کا وقت بھی ملنا چاہیے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ گھر کے کام کاج میں ماں باپ کا ہاتھ بٹائیں گی اور ماں باپ کو آرام پہنچانے کی کوشش کریں گی۔

آپس میں بھائی بہنوں کی طبیعتوں میں بھی کافی اختلاف ہو سکتا ہے۔ ان کے اسکول اور کالج کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں۔ بھائی جُوں جُوں بڑے ہوتے ہیں۔ ان کا زیادہ

وقت گھر سے باہر کھیل کود اور دوسرے مشاغل میں گزرتا ہے۔ لڑکیاں زیادہ وقت گھر میں گزارتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ بہنیں یہ محسوس کریں اور اس بات پر کڑھنے لگیں کہ بھائی گھر کا کام کیوں نہیں کرتے۔ زیادہ وقت گھر سے باہر کیوں رہتے ہیں۔ معاشرے کے تقاضوں کے لحاظ سے لڑکے لڑکیوں کی ذمے داریاں مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کو بخوشی قبول کرلینا چاہیے کیونکہ جب ہمارے اوپر کوئی ذمے داری عائد ہوتی ہے تو اس کے مقابلے میں کچھ حقوق بھی ملتے ہیں۔ آپ کو ضرورت کی ہر چیز کے لیے خود بازار نہیں جانا پڑتا بلکہ بھائی بھاگ کر بازار چلے جاتے ہیں۔ یا جب بھائی بڑے ہوتے ہیں تو بہنوں کی بہت سی ذمے داریاں ان کے اوپر عائد ہو جاتی ہیں۔

ایک ہی گھرانے کے لوگ مختلف طبیعت کے ہوتے ہیں۔ کچھ باتونی، ہنس مکھ، کھیل کود کے شوقین۔ کچھ کم سخن، سنجیدہ۔ کچھ عادتاً چڑچڑے ہوتے ہیں تو کچھ لوگ کڑی سے کڑی بات سُن کر برداشت کر لیتے ہیں۔ طبیعتوں کا کچھ اختلاف قدرتی ہوتا ہے اور کچھ بُری عادتیں انسان خود اختیار کر لیتا ہے۔ مگر ساتھ رہتے ہوئے ایک دوسرے کی اچھی بُری بات برداشت کرنا ضروری ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ ہر ایک اپنی جگہ اچھی خصلتیں اپنانے کی کوشش کرے اور دوسروں کا فرض ہے کہ اس کوشش میں مددگار ثابت ہوں۔

آپ دیکھیں گی کہ آپ میں سے کوئی بھائی یا بہن سلیقے، باقاعدگی اور ترتیب کا مظاہرہ کرتا ہے اور کوئی اس کے برخلاف۔ بہرحال آپس میں کچھ سمجھوتے کرنے ہوتے ہیں تاکہ ہر وقت اس قسم کے اختلافات کی وجہ سے کھٹ پٹ نہ ہوتی رہے۔ کیونکہ ہوسکتا ہے ان میں کئی دوسری خوبیاں ہوں۔ مثلاً جب کوئی بیمار ہو جائے تو یہی بھائی یا بہن بہت تندہی سے تیمار داری کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں یا وہ کسی گھر کے کام میں خاص مہارت رکھتے ہوں۔ جن بھائی بہنوں میں طبیعتوں کے اختلاف بہت نمایاں ہوتے ہیں وہاں لڑائی جھگڑے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں مثلاً باتونی ہنس مکھ بھائی بہن بیٹھ کر گپ شپ لگانا چاہیں جبکہ کوئی سنجیدہ مزاج، خاموش طبیعت بہن یا بھائی بیٹھ کر پڑھنا چاہتا ہو۔ لیکن اگر دونوں ایک دوسرے کا احترام کریں گے اور پیار کے ساتھ ایک دوسرے

کے ساتھ پیش آئیں گے تو یہ اختلافات بھی زیادہ پریشان کُن ثابت نہیں ہوں گے۔ ہوسکتا ہے باتونی بھائی بہن خود ہی الگ بیٹھ جائیں یا سنجیدہ طبیعت کی مالک بہن دُور ہو جائے۔ ایک ہی عمر اور طبیعت کے بھائی بہنوں کی پسند اور ناپسند مختلف ہوسکتی ہے۔ مثلاً آپ کو سبز رنگ پسند ہے، بہن کو سُرخ رنگ۔ اگر آپس میں احترام نہیں ہے تو رنگ کی پسند اور ناپسند پر جھگڑا کھڑا ہوسکتا ہے۔ اچھے آداب کا تعلق زندگی کے ہر پہلو اور ہر عمل سے ہوتا ہے۔ مختصر طور پر یہاں صرف بات چیت، اٹھنے بیٹھنے اور کھانے پینے کے آداب کا ذکر کیا جائے گا۔

(1) بات چیت کے آداب

1 ۔ گفتگو دھیمی آواز میں اور رُک رُک کر کرنی چاہیے۔ اونچا اور تیز بولنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ گفتگو بہت تیزی سے کی جاتی ہے تو سننے والے کو پوری بات سنائی نہیں دیتی۔

2 ۔ جس وقت آپ سے کوئی بات کر رہا ہو تو بات توجہ سے سننی چاہیے۔ تاکہ پورا مطلب سمجھ سکیں جس سے بات کرنی ہے اس کے قریب آکر بات کرنی چاہیے۔ بہت دور سے۔ لازمی اُونچی آواز میں بولنا پڑے گا اور اِرد گرد کے دوسرے لوگ بلاوجہ متوجہ ہوں گے۔

3 ۔ جب کئی لوگ ایک جگہ بیٹھے ہوں تو سرگوشی کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کوئی بات جلدی میں کرنی ہو اور صرف اس کا تعلق کسی ایک شخص سے ہو تو اسے الگ بلالیں۔

4 ۔ لوگوں کے درمیان چپکے چپکے کان میں بات کرنا بہت بُری عادت ہے۔ محفل میں بیٹھ کر کسی کی طرف اشارہ کر کے بات کرنے سے غلط فہمی پیدا ہوسکتی ہے جس کی طرف اشارہ کیا جا رہا ہے وہ یہ بھی سمجھ سکتا ہے کہ اس کی کوئی بُرائی کی جارہی ہے۔ اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

5 ۔ بات مختصر اور سلجھی ہوئی کرنی چاہیے۔ پیچ دار بات اور گھما پھرا کر بات کہنے سے پرہیز کریں۔ یوں سننے والے کو گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔

6 ۔ بات چیت میں موزوں اور مناسب الفاظ استعمال کرنے چاہییں۔

7 ۔ کسی کلمہ کو تکیہ کلام نہیں بنا لینا چاہیے۔ یعنی بات بات میں کوئی خاص کلمہ بار بار نہیں دہرانا

چاہیے۔ جیسے "دیکھونا"، "دوسنتی ہونا"، "میرا مطلب ہے" وغیرہ وغیرہ۔

8 ۔ بعض دفعہ بچے ایک ہی بات کو کئی دفعہ دہراتے ہیں۔ یہ عادت بھی اچھی نہیں۔ کیونکہ سننے والے کو الجھن ہونے لگتی ہے۔

9 ۔ اگر آپ کی بات دوسرا نہیں سمجھ سکتا تو جھنجھلانا نہیں چاہیے۔ بلکہ آہستگی سے دوبارہ سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

(2) اُٹھنے بیٹھنے کے آداب

بات چیت کے دوران جس طرح ہماری حرکات وسکنات سے ہمارے باادب ہونے کا اظہار ہوتا ہے اسی طرح اٹھنے بیٹھنے۔ چلنے پھرنے کے انداز سے یہ ظاہر ہوگا کہ ہم کتنے باادب یا بے ادب ہیں۔ کام کاج کرتے، آرام کرتے، کھاتے پیتے، کھیلتے ہوئے غرضیکہ زیادہ تر موقعوں پر چلنے پھرنے، اُٹھنے بیٹھنے کا تسلسل قائم رہتا ہے۔ ہم جو بھی حرکت بار بار کرتے ہیں وہ بہت جلد ہماری عادت بن جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم خود بھی اچھی عادتیں اپنائیں اور چھوٹے بہن بھائیوں کو بھی اچھی عادات سکھائیں مثلاً

1 ۔ آپ کام کر رہی ہوں یا آرام، کھا پی رہی ہوں یا کھیل کود میں مشغول ہوں۔ عام طور پر ارد گرد چھوٹے بڑے سبھی موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے آپ کی حرکات وسکنات سے بے توجہی اور بے تکلفی ظاہر نہیں ہونی چاہیے۔

2 ۔ اگر بڑے آپ کے ساتھ چل رہے ہوں تو ان کے پیچھے پیچھے چلیں، چلتے ہوئے ایک دوسرے کو کہنیاں نہ ماریں اور ایک دوسرے کے پیروں پر مت چڑھیں۔ اگر ساتھ چھوٹے بچے بھی ہیں تو ان کی طرف بھی متوجہ رہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کو سہارا دینے یا گود میں اٹھانے کی ضرورت ہو۔

3 ۔ پلنگ یا فرش پر بہت پھیل کر یا چوڑی ہو کر نہ بیٹھیں۔

4 ۔ کرسی پر بیٹھے ہوئے ٹانگیں نہ ہلائیں کیوں کہ یہ عادت بن سکتی ہے۔

5 ۔ بڑوں کے سامنے ٹیک لگا کر اور پیر پھیلا کر بیٹھنا بدتمیزی ہے۔

6 بزرگوں کی موجودگی میں بلا وجہ لیٹے رہنا، انگڑائیاں لینا بھی اچھی بات نہیں ہے۔
7 کھانے پینے کے دوران بھی صحیح طرح سے اٹھنا بیٹھنا ضروری ہے۔

(3) کھانے پینے کے آداب

کھانا اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اور گھر کے افراد دن میں کئی بار مل جل کر کھانے پینے کے لیے بیٹھتے ہیں۔ اس لیے کھانا کھاتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1 کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونے چاہییں۔ اور کھانا شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ پڑھنی چاہیے۔

2 کھانے کے دوران ایک دوسرے کی طرف متوجہ رہنا چاہیے اور ایک دوسرے کی ضرورت کا خیال رکھنا چاہیے۔

3 چھوٹے بچوں کو کھانے پینے کے آداب بتاتے رہنا چاہیے۔

1 کھانا کھانے کے دوران دسترخوان پر تمیز اور احترام سے بیٹھنا چاہیے اور کھانا رغبت سے کھانا چاہیے۔

5 کھانا کھانے کے دوران بے ضرورت بات چیت نہیں کرنی چاہیے۔

6 بہت بڑا نوالہ نہیں لینا چاہیے۔

7 اپنی پلیٹ میں اپنی پسند کی چیز بھی بہت زیادہ نہیں لینی چاہیے بلکہ دوسروں کی پسند کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ اور اگر کوئی چیز پسند نہ ہو تو اس کی بد تعریفی نہیں کرنی چاہیے۔

8 - جب تک سارے لوگ کھانا ختم نہ کرلیں۔ دسترخوان سے اُٹھ کر نہیں جانا چاہیے۔ لیکن اگر کسی ضرورت کے تحت اٹھنا ضروری ہو تو معذرت کر کے اٹھیں۔

9 - کھانا ختم کرنے پر اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

سوالات

1 - گھر میں ہماری کون کون سی ضروریات پوری ہوتی ہیں ؟
2 - مکان اور گھر میں کیا فرق ہے - بتائیں ؟
3 - گھر میں ہماری ذہنی اور جذباتی ضروریات کس طرح پوری ہوتی ہیں ؟
4 - اچھے آداب کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں ؟

باب 2

گھریلو ذمے داریاں اور مشاغل

عمر، استطاعت، شخصیت اور دلچسپی کے لحاظ سے گھر کے افراد کے فرائض اور حقوق ہوتے ہیں۔ اور اسی اعتبار سے ہر ایک پر کچھ ذمے داریاں عائد ہوتی ہیں۔ باپ گھر کا سربراہ ہوتا ہے۔ ان کی سب سے بڑی ذمے داری روزی کمانا ہے۔ ماں کی ذمے داری یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی آمدنی اور وسائل کے لحاظ سے گھر کے اخراجات پورے کریں۔ بڑے لڑکے تعلیم ختم کرنے کے بعد یا کوئی ہنر حاصل کرنے کے بعد روپیہ پیسہ کمانے میں حصہ لینے لگتے ہیں۔ بڑی لڑکیاں گھرداری میں ماں کا ہاتھ بٹانے لگتی ہیں اور آمدنی و اخراجات کا گوشوارہ بنا کر گھر کے وسائل کو بہتر طور پر خرچ کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(1) بیٹی اور بہن کی حیثیت سے آپ کا کردار

چھوٹی عمر کے بچے بچیاں بھی کئی طرح سے گھریلو مشاغل میں حصہ لے سکتے ہیں۔ آیئے دیکھیں کہ آپ کی عمر کی بچیاں گھر میں کس قسم کی ذمے داریاں سنبھال سکتی ہیں اور گھر کے کن مشاغل میں بخوبی حصہ لے سکتی ہیں۔ لیکن یہاں پہلے ایک اہم بات ذہن نشین کرنے کی ضرورت ہے کہ ہر عمل سے پہلے کسی نہ کسی قسم کا فیصلہ کیا جاتا ہے اور اسی مطابقت سے وہ کام کیا جاتا ہے۔ گھر کے کچھ فیصلے گھرانے کے سربراہ کی ذمے داری ہوتے ہیں۔ کچھ باتیں بڑے آپس میں صلاح مشورہ سے طے کرتے ہیں۔ بعض موقعوں پر بچوں سے بھی مشورہ کیا جاتا ہے، ان کی رائے پوچھی جاتی ہے اور فیصلہ کرتے ہوئے ان کی مرضی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کچھ پروگرام بچے بڑے مل کر بناتے ہیں اور کچھ باتیں مکمل طور پر بچوں کے اوپر چھوڑ دی جاتی ہیں۔

وہ فیصلہ جو ماں باپ آپ کے متعلق کرتے ہیں آپ کو بخوبی قبول کر لینا چاہیے۔ آپ

ماں باپ اور بڑوں کا احترام کس حد تک کرتی ہیں اس بات سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ان کا فیصلہ کتنی خندہ پیشانی سے قبول کرلیتی ہیں ۔ کیونکہ ہوسکتا ہے جو بات بڑے طے کریں وہ آپ کی مرضی یا پسند کی نہ ہو، لیکن اگر اس بات کو یاد رکھا جائے کہ ماں باپ جو بھی فیصلہ کرتے ہیں آپ کی بہتری و بھلائی کے لیے کرتے ہیں ۔ وہ جن باتوں کی سُوجھ بُوجھ رکھتے ہیں ابھی آپ ان کو سمجھنے سے قاصر ہوتی ہیں ۔ اس لیے ماں باپ کے کئے ہوئے فیصلے اور کہی ہوئی باتوں کو یقین اور اعتماد کے ساتھ قبول کر لینا چاہیے ۔ ہو سکتا ہے فوری طور پر آپ کو کوئی فیصلہ یا بات بہت بے معنی یا سخت تکلیف دہ معلوم ہو ۔ مگر آہستہ آہستہ تجربے کی بنا پر آپ اس بات کی مصلحت کو سمجھ سکیں گی ۔

اکثر بچے بچیاں ماں باپ سے بحث و تکرار کرنے لگتے ہیں ۔ لڑتے جھگڑتے ہیں اور جب بس نہیں چلتا تو موڈ خراب کر لیتے ہیں ۔ کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں ۔ رو دھو کر اپنی بات منوانا چاہتے ہیں ۔ اس قسم کے رویے سے ماں باپ کا دل دکھتا ہے ۔ ان کو غصہ آتا ہے ۔ غرضیکہ ہر ایک اپنی جگہ ناخوش ہو جاتا ہے ۔ اور جب گھر کی فضا ایسی ہو جائے تو کسی کام میں مزا نہیں آتا ، زندگی اجیرن معلوم ہونے لگتی ہے ، کوئی کام یا مشغلہ اچھا معلوم نہیں ہوتا ۔ اس قسم کے رویے سے خود بھی پرہیز کریں اور اپنے چھوٹوں کو بھی سمجھا بُجھا کر ایسی باتیں کرنے سے روکیں ۔

یہاں یہ بات بھی یاد رکھنا چاہیے کہ آج جو کچھ ہم اپنے بڑوں کے ساتھ کریں گے ۔ کل وہی باتیں ہمارے چھوٹے ہمارے ساتھ کرنے کی ہمت کریں گے ، ہمارا آپ کا سب سے اہم فرض یہ ہے کہ ماں باپ کے سامنے سعادت مند اولاد اور چھوٹوں کے سامنے ایک اچھی مثال بننے کی کوشش کریں ۔ گھریلو مشاغل اور دلچسپیوں میں حصہ لینے کی ایک شرط یہ بھی ہے کہ ماں باپ اور بڑوں کے فیصلوں کو بخُوشی مان لیا جائے ، اور گھریلو ماحول کو خوش گوار رکھا جائے ۔

(2) گھر میں آپ کی ذمے داری

یہ مان لیا کہ آپ گھر کے سارے کام بخوبی نہیں سنبھال سکتیں ۔ مگر یقیناً کئی کاموں

میں امی کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں۔ مثلاً چھوٹے بھائی بہنوں کو کھیل کود میں مشغول رکھ سکتی ہیں
ان کا لباس تبدیل کروا سکتی ہیں۔ ان کو کھانا کھلا سکتی ہیں غرضیکہ بچوں کی بہت سی ضرورتوں
کی نگہداشت کر سکتی ہیں۔ اگر گھر میں کوئی بڑی عمر کا فرد ہے تو ان کی ضرورتوں کا خیال
رکھ سکتی ہیں، یا اگر خدانخواستہ کوئی مریض ہے تو اس کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔

غرضیکہ گھر کے مشاغل میں کئی طرح سے خود حصہ لے سکتی ہیں اور دوسرے بھائی بہنوں
کو اس بات کی طرف راغب کر سکتی ہیں کہ وہ بھی گھر میں دلچسپی لیں، کام میں ہاتھ
بٹائیں اور مل جل کر کام کریں۔ تاکہ ہر کام وقت سے ہو۔ کوئی ایک فرد کام کر کے
زیادہ تھکے نہیں اور اکثر و بیشتر سب مل کر تفریحی مشاغل میں حصہ لے سکیں۔ تفریحی مشاغل
میں اندرون خانہ کھیل اور باہر کی تفریحات شامل ہوتی ہیں۔ اپنے فارغ وقت میں آپ
چھوٹے بھائی بہنوں کے لیے تفریحی مشاغل کا اہتمام کر سکتی ہیں یا مل جل کر ان کے ساتھ کسی
ایسے مشغلہ میں حصہ لے سکتی ہیں جو باعث دلچسپی اور خوشی ہو۔

اسکول میں آپ کئی طرح کی چیزیں بنانا سیکھ رہی ہوتی ہیں مثلاً کاغذ کے کھلونے
اور بھرے ہوئے کھلونے بنانا، ایسے کھلونے آپ اپنے چھوٹے بھائی بہنوں کے لیے بنا
سکتی ہیں جو اندرون خانہ کھیلے جا سکتے ہوں۔ کوئی خاص کھیل بچوں کا محبوب مشغلہ
بن جاتا ہے اور جب بڑے ان کے محبوب کھیل میں حصہ لیتے ہیں تو وہ زیادہ
خوش ہوتے ہیں، اس لیے بچوں کے ساتھ مل کر ان کے کھیلوں میں حصہ لینا چاہیے۔
یوں آپس میں سنگت کا احساس بڑھتا ہے۔

پہلے کہا گیا ہے کہ بہت سے موقعوں پر بڑے بچے سبھی مل کر کوئی فیصلہ کرتے
ہیں کوئی پروگرام بناتے ہیں۔ مثلاً سیر و تفریح کا پروگرام، شادی یا سالگرہ پر جانا،
تہوار منانا، وغیرہ وغیرہ۔ بچوں کو چاہیے کہ ایسے موقعوں پر ایک دوسرے کی مرضی اور
خواہشات کا خیال رکھیں، ہر ایک کو اس کی رائے اور مرضی کے اظہار کا موقع دیں
تاکہ کوئی ایسا فیصلہ کیا جا سکے جو سب کو بخوشی قبول ہو۔ چھوٹوں کی سوچ کسی ایک
طرف راغب کرنا۔ ان کے اندر جذبۂ قربانی ابھارنا وغیرہ مشکل کام نہیں ہے۔

اکثر جب شادی یا سالگرہ یا کہیں آنے جانے کا سوال اٹھتا ہے تو بچے بچیاں اس بات پر الجھ جاتے ہیں کہ فلاں کے پاس اچھے کپڑے ہیں، فلاں کے پاس اچھا جوتا ہے۔ یا سالگرہ پر جاتے ہوئے تحفہ تحائف لے جانے پر فساد کھڑا ہو جاتا ہے۔ بہر حال حالات کے مدِ نظر اس قسم کی ناخوش گوار باتوں کو پیار و محبت سے ختم کیا جا سکتا ہے۔

گھر میں اگر ایک دو افراد کا یہ رویہ ہو کہ وہ اپنی مرضی پر دوسرے کی مرضی کو ترجیح دیں تو کسی قسم کی نا اتفاقی پیدا نہیں ہو گی۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کسی وقت ایک بچہ کھلونے کے لیے ضد کرنے لگتا ہے اور جب دوسرا بچہ اپنا ہی کھلونا بغیر کسی ضد کے دوسرے کو دے دیتا ہے تو باوجود ساری ضد اور رونے دھونے کے کھلونا واپس کر دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو دونوں بچے اپنی ضد پر اڑ جائیں، ایک کھلونا لینے کے لیے اور دوسرا دینے پر راضی نہ ہو تو مار پیٹ کی نوبت آ سکتی ہے۔

آپ کے ساتھ بھی یہی ہوتا ہو گا کہ آپ کا بہت جی چاہ رہا ہوتا ہے کہ وہ دوپٹہ پہنیں جو بہن نے لیا ہوا ہے۔ لیکن جس وقت بہن بخوشی یہ دوپٹہ آپ کو پہننے کو دیتی ہے تو آپ اسے لینے پر راضی نہیں ہوتیں بلکہ اپنا دوپٹہ پہن کر ہی خوش رہتی ہیں۔ یوں مل جل کر چیزیں استعمال کرنے سے آپس میں پیار بڑھتا ہے۔ چیزوں سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے اور "میری تیری چیز" کے جھگڑے نہیں پیدا ہوتے۔ سعادت مند بیٹی کی حیثیت سے آپ گھر میں ایک اچھی مثال بن سکتی ہیں اور کم عمر ہونے کے باوجود گھر کے ماحول کو خوش گوار اور پر مسرت بنا سکتی ہیں۔

سوالات

1۔ آپ کے گھر میں جو لوگ رہتے ہیں ان کی ذمہ داریاں بتائیں؟

2۔ گھر میں کن باتوں کے بارے میں فیصلے کیے جاتے ہیں اور یہ فیصلے کون کرتا ہے تین چار مثالیں دیں؟

3۔ بڑوں کے فیصلے کیوں بخوشی قبول کر لینے چاہییں؟

باب 3

گھریلو کام کاج میں مدد کرنا

گھر ایک ایسے کارخانہ کی مانند ہے جہاں کئی قسم کے کام ہوتے رہتے ہیں۔ یہ کام تکمیل تک پہنچنے کے بعد پھر ان کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ یعنی گھر کے کام مکمل طور پر کبھی ختم نہیں ہوتے مثلاً کھانا پکانا۔ گھر کی صفائی۔ برتنوں کی دھلائی۔ کپڑے دھونا اور استری کرنا وغیرہ ایسے کام ہیں جو روز مرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان میں سے کچھ کام دن میں ایک بار یا دن میں بار بار کیے جاتے ہیں۔ اور دوسرے دن پھر نئے سرے سے شروع ہو جاتے ہیں۔ گھر کے کام سلیقے اور عقلمندی سے انجام دیئے جائیں تو زیادہ تسلی بخش ہوتے ہیں اور گھر کا ماحول بھی پر سکون رہتا ہے۔

روپیہ پیسہ کمانا اور وسائل مہیا کرنا باپ کی ذمے داری ہوتی ہے۔ ماں یا خاتون خانہ گھر کی اصلی منتظم ہوتی ہے۔ ماں کا زیادہ وقت گھر کے انتظام، کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال میں گزرتا ہے۔ گھرانے کے چھوٹے بڑے دوسرے افراد کو بھی خانہ دار کا ہاتھ بٹانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ کام کا سارا بوجھ صرف ایک فرد پر نہ پڑے۔

گھر کے مختلف کاموں میں حصّہ لینا

(1) کھانا پکانے کی مصروفیات

گھر کے کاموں کا جائزہ لیں تو آپ دیکھیں گی کہ کھانے پکانے کی مصروفیات سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔ گھر کی بچیاں اور سمجھ دار عمر کے بچے کئی کاموں میں ماں باپ کا ہاتھ بٹا سکتے ہیں۔ مثلاً

1 ۔ کھانا پکانے سے پہلے کی تیاری میں لڑکے لڑکیاں سبھی مدد کر سکتے ہیں۔ چیزوں

کر کھانا پکانے سے پہلے یکجا کرنے ، سبزی دھونے بنانے ، برتن دسترخوان پر چننے، پینے کا پانی اور گلاس وغیرہ رکھنے کا کام آسان بھی ہے اور دلچسپ بھی ، اور یوں آہستہ آہستہ دیکھ کر آپ خود کام کرنا سیکھ جاتی ہیں۔

2 ۔ کھانا کھانے کے بعد ایک اہم کام برتن اکٹھے کرنا اور ان کو دھو کر رکھنے کا ہے ۔ استعمال شدہ برتن ، پلیٹیں ، چمچ وغیرہ فوراً دھو لیے جائیں تو زیادہ آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں ۔ گندے برتن پڑے رہنے سے کیڑے مکوڑے ، مکھیاں باورچی خانے میں آ جاتی ہیں اور برتنوں میں کھانا سوکھ جانے پر ان کو دھونا اور صاف کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

3 ۔ کھانے کے بعد دسترخوان کو سنبھال کر اٹھانا ، جھاڑنا ، تہ کرکے رکھنا ، برتنوں کو دھونا اور ہر چیز کو واپس اپنی جگہ پر رکھنا بہت آسان کام ہیں ۔ ان کو آپ اور آپ کے دوسرے بھائی بہن مل کر کر سکتے ہیں یا پھر باری باری مختلف کام انجام دیے جا سکتے ہیں ۔ اس کے علاوہ آپس میں یہ بھی طے کیا جا سکتا ہے کہ کون کیا کام کب کرے گا ۔ یوں اپنی استطاعت اور دلچسپی کے موافق کام کیا جا سکتا ہے ۔

(2) لباس

گھر کے افراد کے لیے موقع محل کے لحاظ سے لباس مہیا کرنا ماں کی ذمے داری ہے ۔ مگر آپ اس کام میں بھی ماں کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں ۔

1 ۔ میلے استعمال شدہ کپڑے جو گھر میں دھوئے جاتے ہیں ۔ ان کو دھونے ، سکھانے ، اٹھانے اور رکھنے کی ذمے داری آپ اپنے سر لے سکتی ہیں ۔ مثلاً چھوٹے بھائی بہنوں کے کپڑے دھونا ، ان پر استری کرنا وغیرہ ۔

2 ۔ بچوں کے جوتوں پر پالش کرنے اور جوتوں کو صاف ستھرا رکھنے کی ذمے داری بجائے باپ پر ڈالنے کے کوئی بھائی وقت مقررہ پر کر سکتا ہے ۔ تاکہ اسکول جانے یا باہر جانے سے پہلے پالش اور برش ڈھونڈنا نہ پڑے ۔

3 ۔ پھٹے پرانے لباس کی مرمت اور بٹن ٹانکنا بھی آسان کام ہے ۔ اور اس میں آپ اپنی

والدہ کی مدد کر سکتی ہیں۔

اکثر اوقات لباس کی ساری چیزیں یکجا اور مناسب جگہ پر نہیں رکھی جاتیں اور ضرورت پڑنے پر ان کو ڈھونڈنا پڑتا ہے۔ آپ اور چھوٹے بھائی بہن اپنی اور ایک دوسرے کی چیزیں مقررہ جگہ پر سنبھال کر رکھنے کی عادت ڈال لیں تو بھی ماں کا کام آسان ہو جاتا ہے۔ کھیل کود اور پڑھنے لکھنے کی چیزوں کو بھی سنبھال کر احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وقت پر آسانی سے مل جائیں اور یوں کھیل اور پڑھائی کا وقت ضائع نہ ہو۔

(3) بستر

ہمارے ملک کی آب و ہوا کچھ ایسی ہے کہ جاڑوں، گرمی، برسات تقریباً ہر موسم میں سونے کے لیے بستر۔ مچھر دانی وغیرہ کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔ کبھی بستر ہلکا ہو جاتا ہے لیکن پلنگ اندر باہر لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور کبھی لحاف گھر والوں کی ضرورت کے مطابق مہیا کرنے ہوتے ہیں۔ دن کی مصروفیات کے بعد سبھی رات تک تھک جاتے ہیں۔ اور بستر بچھاتے، ٹھیک کرتے وقت ہر ایک سُستی برتتا ہے۔ لیکن اگر پہلے سے یہ طے کر لیا جائے کہ کون رات کو بستر بچھانے اور صبح تہ کرنے، اٹھاتے اور رکھنے کا ذمے دار ہوگا تو کام بروقت انجام پا جائے گا اور جب یہ معلوم ہوگا کہ کس کو کیا کرنا ہے تو وہ بخوشی اس کام کو انجام دے سکتا ہے۔ بس یہ بات ضروری ہے کہ لڑکیوں کو بھاری چیزیں اٹھانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ ایسے موقعوں پر بھائیوں کی مدد طلب کرنی چاہیے یا پھر مل کر بھاری چیزیں اٹھانی چاہییں۔

(4) گھر کی صفائی

گھر خواہ چھوٹا ہو یا بڑا، اس کو صاف ستھرا رکھ کر اور سجاوٹی اشیا کے بہتر استعمال سے زیادہ خوبصورت اور پُرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ صاف ستھرا ماحول بہتر صحت کی ضمانت

دیتا ہے اس سے چیزیں خوبصورت اور جگہ بھلی معلوم ہوتی ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ گھر کو خوشنما بنانے کے لیے قیمتی اور مہنگی چیزیں خریدی جائیں اور ان کی نمائش کی جائے۔ بلکہ گھر میں جو کچھ بھی موجود ہے یا جو چیزیں آپ خود بنا سکتی ہیں ان کو سلیقے سے رکھنے سے بھی سجاوٹ اور خوشنمائی کو اجاگر کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً معمولی پیڑھی اور موڑھوں پر کشیدہ کاری کے کشن یا گدیاں رکھ دی جائیں تو وہ زیادہ بہتر نظر آنے لگیں گے۔ معمولی گلاس میں خوش رنگ پھول لگا دیئے جائیں تو ان کی اپنی بہار دل کو بھائے گی۔

مختلف چیزوں کی طرف توجہ دے کر ان کو زیادہ بہتر حالت اور بہتر طریقہ سے رکھا جا سکتا ہے۔ مثلاً پیتل کا پھولدان اگر صاف چمکتا ہوا نظر آئے تو وہ زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ اسی طرح دروازوں کے شیشے، سجاوٹی اشیا، فرنیچر اور فرش وغیرہ صاف چمکتے ہوئے داغ دھبوں سے پاک نظر آئیں تو ان کی اپنی خوبصورتی بڑھ جاتی ہے۔ کھڑکی کی کُنڈیاں، چٹخنیاں اور دروازے کی لکڑی صاف ستھری رکھی جائے تو دل خوش ہوتا ہے۔ اپنے سے چھوٹے بھائی بہنوں سے بھی آپ چیزوں کو اٹھانے یا رکھنے میں مدد لے سکتی ہیں اور تھوڑی بہت جھاڑ پونچھ بھی کروا سکتی ہیں۔ اور ذرا سی محنت اور توجہ سے گھر کو زیادہ صاف وستھرا اور خوش نما رکھ سکتی ہیں۔ یوں امی کی مدد بھی ہو جائے گی گھر کے کام کاج میں ان کی مصروفیت کم ہو جائے گی اور وہ پہلے سے زیادہ وقت بچوں کے ساتھ گزار سکتی ہیں۔ ان کو کہانیاں قصے سنا سکتی ہیں اور آپ بھی ان سے پرانے وقتوں کی باتیں پوچھ سکتی ہیں اور ان کو نئی معلومات کے بارے میں بتا سکتی ہیں گویا کہ مل جل کر کام کرنے سے کام کرنا آسان ہو جاتا ہے اور سارے کاموں کا بوجھ کسی ایک پر نہیں پڑتا۔ مل جل کر یہ بوجھ بانٹ لیا جاتا ہے۔ یوں ماں اور دوسرے بڑوں کو بھی فرصت کا کچھ وقت مل جاتا ہے۔

(1) روزمرہ صفائی

1 اسکول کے زمانے میں آپ صبح کے وقت گھر کی صفائی میں زیادہ حصہ نہیں لے سکتیں لیکن اتنا ضرور کر سکتی ہیں کہ اسکول جانے سے پہلے اپنی چیزوں کو سنبھال کر

رکھیں۔ چھوٹے بھائی بہنوں کی مدد کر کے ان کو بھی اپنی چیزیں سنبھال کر رکھنے کی عادت ڈالیں۔

2۔ سو کر اٹھنے کے بعد اپنا بستر خود تہ کریں یا اس کو ٹھیک سے بنا کر اس پر پلنگ پوش ڈال دیں۔

3۔ اتارے ہوئے کپڑے اگر دھلنے والے ہیں تو انہیں مقررہ جگہ پر رکھیں تاکہ دھونے کے لیے ان کو جگہ جگہ سے اٹھانا نہ پڑے۔

4۔ کنگھی اور دوسری استعمال کی چیزیں اِدھر اُدھر پھینک کر نہ جائیں۔

5۔ اپنے چپل وغیرہ بھی سلیقے سے لگا کر رکھیں۔

6۔ چیزوں کو سلیقے سے رکھنے کے لیے ان کی جگہ مقرر کرنا ضروری ہے۔ مثلاً کتابیں وغیرہ رکھنے کی جگہ مقرر ہو تو سبھی اپنی چیزیں اسی جگہ رکھیں گے۔

7۔ استعمال شدہ بیکار چیزیں کاغذ۔ بال وغیرہ پھینکنے کے لیے کوئی ڈبا یا ٹوکری مخصوص کر دی جائے تو بہتر ہے۔ ایسی ٹوکری یا ڈبا اگر ہر کمرے میں موجود ہو تو آسانی رہتی ہے۔ ابتدا ہی سے بچوں کو سکھایا جا سکتا ہے کہ فرش پر چیزیں پھینکنے کی بجائے انہیں ڈبے یا ٹوکری میں ڈالنا چاہیے۔

ردی کی ٹوکری یا ڈبا آسانی سے گھر میں بنایا جا سکتا ہے۔ ضرورت کے مطابق جس سائز کا ڈبا درکار ہے وہ لے لیں۔ گھر میں بہت سی چیزیں ٹین کے ڈبوں میں بند آتی ہیں۔ ان کا ڈھکن اچھی طرح سے کٹوا کر ان کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر ڈبا گھی یا تیل کا ہے تو اسے اچھی طرح گرم پانی سے دھو لیں تاکہ چکنائی یا بُو نہ رہے۔ خشک کر کے ڈبے کی باہر والی سطح پر کاغذ یا کپڑا چپکا لیں۔ رنگ برنگے کاغذ یا تصویر والے کاغذ لگا کر ڈبے کو باعث دلچسپی بنایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پھولوں کی تصویریں کیلنڈر سے کاٹ کر ڈبے پر چپکا لیں تو ڈبا زیادہ خوبصورت دکھائی دینے لگے گا۔

8۔ اگر آپ اسکول جانے سے پہلے گھر کی صفائی میں زیادہ حصہ نہ لے سکیں تو اسکول سے واپس آنے کے بعد اس طرف توجہ دے سکتی ہیں۔ گھر کی صفائی سے مراد صرف

جھاڑو دے کر کوڑا کرکٹ اور گرد و غبار کی صفائی ہی نہیں۔ بلکہ باورچی خانے ، گھر کی نالیوں اور غسل خانے کی صفائی کی طرف مناسب توجہ بہت لازمی ہے۔

9 ۔ باورچی خانہ صاف ستھرا اسی وقت معلوم ہوگا جب کام کرنے کی جگہیں اور فرش صاف رکھے جائیں گے۔ اسی طرح غسل خانے میں پانی اور صابن کی وجہ سے پھسلن ہوجاتی ہے۔ اگر فرش کو روزانہ صاف نہ کیا جائے تو پھسلن ہو جاتی ہے اور بدبو آنے لگتی ہے اس کے علاوہ غسل خانے اور بیت الخلا کی نالیوں کی صفائی کی طرف بہت زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ نالیوں میں پانی کا بہاؤ رک جائے تو یہی پانی اور کیچڑ سڑنے لگتا ہے۔ غرضیکہ وہ کام جو امی اپنی مصروفیات کی وجہ سے زیادہ تفصیل سے نہیں کر پاتیں وہ آپ کر سکتی ہیں اور رہنے سہنے اور صفائی کا بہتر معیار برقرار رکھ سکتی ہیں۔

(2) ہفتہ وار صفائی (Weekly Cleaning)

عام پڑھنے والے بچوں کے لیے چھٹی کا دن بہت سے کاموں کا پیغام لے کر آتا ہے۔ ہفتہ بھر بہت سے ایسے کام آپ چھٹی کے دن کرنے کے لیے چھوڑے رہتی ہیں اس لیے لازم ہے کہ پہلے سے منصوبہ بندی کر کے اس طرح کام کریں کہ کچھ وقت آرام اور کسی تفریحی مشاغل میں بھی گزار سکیں۔

1 ۔ ہفتہ وار کاموں میں سب سے پہلے صفائی کی طرف توجہ دینی لازم ہے۔ وہ چیزیں جو ہر روز صرف سرسری طور پر صاف کی جاتی ہیں ان کو چھٹی کے دن اچھی طرح صاف کیا جا سکتا ہے۔ عموماً دھوبی بھی اسی دن آتا ہے۔ اس لیے بستر کی چادریں ، تکیے کے غلاف وغیرہ بھی بدلنے ہوتے ہیں۔ تھوڑی بہت دھلائی بھی ہو سکتی ہے جو کہ گھر میں کرنے کے لیے رکھ چھوڑی ہو یا پھر کچھ کپڑے مرمت طلب ہوں ، ان کو بھی ایک ساتھ ٹھیک کر کے رکھ لینا بہتر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کتابوں اور کپڑوں کی الماری کو بھی ذرا توجہ سے درست کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2 دیواروں ، دروازوں کی جھاڑ پونچھ ، جالے اتارنے کا کام اور اسی طرح کرے کے فرش ، دری ، قالین کی بھی صفائی ضروری ہوتی ہے ، کتابوں کی الماری ، پڑھنے کی میز وغیرہ کی چیزیں بھی ٹھیک ٹھاک کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر روز دھات کی سجاوٹی اشیا کو پالش نہیں کیا جا سکتا لیکن ہفتہ میں ایک بار ان پر پالش کر کے ان کو چمکانا ضروری ہے ورنہ ان کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے۔

(3) موسم بدلنے پر صفائی (Seasonal Cleaning)

1- اکثر برسات کے بعد گھروں میں سفیدی یا لپائی وغیرہ کروائی جاتی ہے۔ سفیدی یا رنگ و روغن ہو جانے کے بعد فرش ، دروازے ، کھڑکیوں ، جالیوں اور شیشوں کی صفائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سفیدی کرنے کے بعد مزدور کچھ حد تک فرش ، دروازوں وغیرہ کی صفائی بھی کر دیتے ہیں۔ مگر ظاہر ہے ان کا کام اتنا تسلی بخش نہیں ہوتا اس لیے خود سے دوبارہ صفائی کرنی ہوتی ہے۔ اور پھر الماریوں ، شیلف وغیرہ کو بھی اچھی طرح صاف کر کے ان میں دوبارہ چیزیں سلیقے سے رکھنی ہوتی ہیں۔ سالانہ سفیدی کے بعد باورچی خانے میں بھی چیزوں کی ترتیب از سرِ نو کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً دالوں ، مصالحوں کے ڈبے دھو کر ان پر دوبارہ نئی چٹیں لگائی جائیں تو بہتر ہے۔

2- سردیوں کی آمد سے پہلے ہی جاڑوں کے لحاف اور بستر کو نکال کر دھوپ میں ڈالنے اور مرمت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر نئے سرے سے لحاف ۔ گدے وغیرہ تیار کروانے ہوتے ہیں۔ جاڑوں کے کپڑوں کی تیاری بھی کافی پہلے سے شروع کرنی ہوتی ہے۔ بڑے بھائی بہن کا گرم کپڑا چھوٹے بہن بھائی کے لیے تیار کرنے کے لیے اس میں کانٹ چھانٹ کر کے سلائی کرنی ہوتی ہے۔ سویٹر موزے وغیرہ بننا شروع کیا جا سکتا ہے۔ غرضیکہ موسم بدلنے کے ساتھ ہی امی کا کام بہت بڑھ جاتا ہے اس لیے لازم ہے کہ آپ بھی ان کاموں میں ماں کا ہاتھ بٹائیں اور جہاں تک ممکن ہو سکے سارے بہن بھائی مل کر ماں کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔

گھر کے کام کاج میں منصوبہ بندی اور تنظیم کی اہمیت

گھر میں مختلف قسم کے کام کیے جاتے ہیں۔ کچھ روزمرہ کے کام ہیں، کچھ ہفتہ وار اور کچھ سالانہ نوعیت کے۔ بہت سے کام ایسے ہیں جن میں آپ امی یا ابا کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں۔ گھر کے کچھ کام ایسے ہوتے ہیں۔ جن کو آپ اکیلے کر کے خوش ہوتی ہیں۔ مثلاً اپنا بستر بنانا، کھانے کی کوئی چیز تیار کرنا جو آپ جانتی ہیں، اپنے میلے کپڑے خود دھونا وغیرہ۔ لیکن گھر میں بہت سے کام ایسے ہوتے رہتے ہیں جو بھائی بہن مل جل کر کریں تو وہ زیادہ جلدی انجام پا جاتے ہیں اور کسی ایک فرد کو بے جا تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ مثلاً ہفتہ وار یا سالانہ صفائی مل جُل کر زیادہ آسانی سے کی جا سکتی ہے۔

کام اکیلے کیا جائے یا مل جُل کر کرنا پڑے۔ ہر کام کرنے سے پہلے اگر منصوبہ بندی کر لی جائے تو پھر آسانی اور ترتیب کے ساتھ اس کام کو کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً آپ چھٹی کے دن اپنے کمرے یا بیٹھک کی صفائی کرنا چاہتی ہیں۔ اس کام کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے کمرے اور چیزوں کا جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ صفائی کتنی تفصیل سے کرنا چاہتی ہیں؟ یوں صفائی کرنے میں کتنا وقت صرف ہو گا؟ اور صفائی کرنے کے لیے کون کون سی چیزیں درکار ہوں گی؟ قدم بہ قدم کام کرتے ہوئے کام کی نوعیت کیا ہو گی؟

ایسے کام جو کسی فرد کے ساتھ مل کر کرنے والے ہیں۔ ان کی منصوبہ بندی ساتھ مل کر کرنی چاہیے۔ تاکہ ہر ایک کو معلوم ہو کہ اسے اور کیا کام کرنا ہے۔ یا کسی ایک کام میں کس مرحلے پر اس کی مدد کی ضرورت ہو گی مثلاً کمرے کی صفائی کرتے ہوئے آپ بڑے بھائی یا ابو کی مدد سے کمرے کی بھاری چیزیں باہر نکالنا چاہیں۔ اور اس کے بعد ان کی مدد کی ضرورت نہ رہے تاوقتیکہ صفائی کے بعد پھر چیزیں اندر رکھنے کے لیے ان کو بلانا پڑے۔

ترتیب اور تنظیم کے ساتھ کام کرنے میں وقت اور محنت کم صَرف ہوتی ہے۔ اور آخر میں کام کے نتائج اچھے نکلتے ہیں۔ کام ختم کرنے کے بعد اگر آپ تسلی سے اس بات پر

غور کریں کہ آپ کی منصوبہ بندی کس حد تک درست تھی ؟ اور کام کے نتائج وہی نکلیں جو آپ نے سوچے تھے ؟ کام مقررہ وقت میں تکمیل پا گیا ؟ یا کام میں زیادہ وقت صرف ہوا۔ آپ بے تحاشہ تھک گئیں ؟ اگر ایسا ہوا ہو تو پھر اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ کس وجہ سے زیادہ وقت اور محنت صرف ہوئی ؟ تاکہ دوسری بار آپ وقت اور محنت کی بچت کر سکیں۔

یہ کام گھر کے افراد کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں تاکہ سبھی کی غذا، لباس رہائش ، تفریح ، آرام ، عبادت وغیرہ کی ضرورتیں پوری ہوتی رہیں۔ اگر کسی جگہ یک وقت کئی طرح کے کام ہو رہے ہوں تو لازم ہے کہ ان کاموں میں تنظیم اور ربط رہے ۔ مثلاً صبح سویرے ضروریات اور عبادت سے فارغ ہو کر ماں باورچی خانہ کا رخ کرتی ہیں تاکہ اسکول، کالج اور دفتر جانے والوں کے لیے ناشتہ وغیرہ مہیا کر سکیں۔ گھر میں نوکر موجود ہو تو بھی ماں کو اس طرف توجہ دینی ہوتی ہے۔ جبکہ بچے ضروریات اور عبادت سے فارغ ہو کر لباس تبدیل کرنے ، بستر ٹھیک کرنے وغیرہ جیسے کاموں میں لگ جاتے ہیں۔ اگر امی ناشتہ بہت پہلے بنا کر رکھ دیتی ہیں تو ہو سکتا ہے چیزیں ٹھنڈی ہو جائیں۔ لیکن اگر ناشتہ دیر سے بنے تو آپ بمشکل کھا سکیں کیونکہ اسکول وقت سے جانا ہوتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ناشتہ تو وقت سے دسترخوان پر لگا دیا گیا ہو مگر آپ دیر سے تیار ہوں۔ بہر حال مقررہ وقت پر مقررہ کام خوش اسلوبی سے کیا جائے۔ تو سبھی خوش رہتے ہیں۔ اور پُر سکون طور پر روزمرہ کی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں۔

گھر میں کام۔ کاج کی ترتیب اور تنظیم برقرار رکھنے کے لیے ہر ایک کو اپنی جگہ کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ گھر کا ماحول خوش گوار بنانے کے لیے سبھی کے اوقات ، ان کے کام کی ترتیب اور تنظیم کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں بڑوں سب کو ایک دوسرے کے وقت اور کام کا احترام کرنا چاہیے۔

سوالات

1 - گھر کے کام کاج میں حصہ لینا کیوں ضروری ہوتا ہے ؟

2 - گھر کے کون سے ایسے کام ہیں جو آپ بآسانی کر سکتی ہیں ؟ اور کون سے کام آپ کو مشکل معلوم ہوتے ہیں ؟ کیا آپ اس کی وجہ بتا سکتی ہیں ؟

3 - لباس کے متعلق آپ کی امی کی جو ذمہ داریاں ہیں ان میں آپ کس طرح مدد کر سکتی ہیں ؟

4 - روز مرہ صفائی سے کیا مراد ہے ؟

5 - ہفتہ وار اور موسم بدلنے پر جو صفائی کی جاتی ہے اس میں کیا فرق ہے، بتائیں؟

6 - گھر کے کاموں میں منصوبے اور تنظیم کی اہمیت بیان کریں ؟

باب 4

بستر و دیگر اشیائے ضرورت کی دیکھ بھال اور رکھنا سینتنا

دن کا بیشتر وقت گھر میں گزرے یا گھر سے باہر، مصروفیات اور مشاغل جو کچھ بھی ہوں، دن بھر تھکنے کے بعد رات کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آرام کرنے اور سونے کے لیے بستر درکار ہوتا ہے۔ رات کے آٹھ دس گھنٹے بستر پر گزارتے ہیں۔ اس لیے بستر کا صاف ستھرا اور آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے۔ بستر کی دیکھ بھال، اس کو رکھنے سینتنے کا انتظام ایک مستقل عمل ہے۔ گھر کے کاموں میں یہ آسان کام ہے، اور آپ بخوبی اس ذمے داری کو انجام دے کر اپنی امی کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں، ورنہ کام کاج سے تھک ہار کر جب انہیں ہی گھر والوں کے لحاف بستر کی فکر کرنی پڑے گی تو وہ اور زیادہ تھک جائیں گی۔

گرمی اور جاڑے کا بستر کافی مختلف ہوتا ہے۔ اسی لحاظ سے اس کی دیکھ بھال بھی جدا ہوتی ہے۔

(1) گرمیوں کا بستر

گرمیوں میں لوگ اکثر صحن میں یا چھت پر سوتے ہیں۔ گرمی کا بستر ہلکا ہوتا ہے۔ دری، کھیس، چادر، تکیہ وغیرہ درکار ہوتا ہے۔ اگر دو چادریں، ایک بچھانے اور ایک اوڑھنے کے لیے رکھی جا سکیں تو بہتر ہے۔ اگر کھیس پر چادر بچھائی جائے تو کھیس جلدی میلا نہیں ہوتا۔ بستر کی چادریں اور تکیے کے غلاف صاف ستھرے رکھنے کے لیے ہفتے میں ایک بار ضرور بدلنے چاہییں۔ تکیے بہت سخت یا بہت نرم نہیں ہونے چاہییں۔
گرمیوں میں رات کے وقت چارپائی باہر استعمال کی جاتی ہے۔ مگر دن کو اسے دھوپ میں نہیں

چھوڑا جاسکتا۔ اس لیے بستر اٹھانے کے بعد چارپائی کو بھی ٹھکانے پر رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ وہ دھوپ میں نہ پڑی رہے۔ کمرے یا برآمدے میں گرمیوں کے بستر رکھنے کی جگہ بھی منتخب کر لینی چاہیے۔ تاکہ اسی ایک جگہ سارے بستر رکھے جاسکیں۔ بستر رکھنے کے بعد ان پر کوئی چادر ڈال دینی چاہیے تاکہ گرد و غبار سے محفوظ رہیں۔ لیکن اگر یہ بستر کمرے میں پلنگ یا مسہری پر دن میں استعمال کے لیے بچھائے جائیں تو ان پر پلنگ پوش ضرور ڈالنا چاہیے تاکہ بستر میلا ہونے سے بچے اور کمرے کی سجاوٹ اور خوشنمائی میں اضافہ ہو۔

عام گھروں میں بان کی چارپائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ کیونکہ ہلکی ہونے کی وجہ سے ان کو آسانی سے اندر باہر لے جایا جاسکتا ہے۔ وقت گزرنے پر یہ اکثر ڈھیلی پڑ جاتی ہیں اور ان میں جھونک آجاتی ہے۔ اس لیے ہفتہ میں ایک دو بار چارپائیوں کو کس لینا چاہیے یہ کام گھر کے لڑکے بخوبی انجام دے سکتے ہیں۔

(2) سردیوں کا بستر

ایسے علاقوں میں جہاں سردی بہت شدید ہوتی ہے۔ جاڑوں کا بستر بہت بھاری بھر کم ہوتا ہے۔ موٹے موٹے لحاف، گدے اور کمبل درکار ہوتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ جاڑوں کے شروع اور آخر میں ہلکی رضائیاں بھی درکار ہوتی ہیں۔

سردیوں کے بستر کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ ان کو بنانے میں کافی تردد اور محنت کی جاتی ہے۔ گدے پر تو چادر بچھائی جاتی ہے۔ لیکن لحاف کمبل کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے اس کے دونوں سروں پر اوپر سے کپڑا سی دیا جائے تاکہ جو حصہ چہرے اور پاؤں کی طرف رہتا ہے۔ جلد میلا نہ ہو۔ اس کپڑے کو ہر ہفتے آسانی سے اتار کر دھویا جاسکتا ہے۔ بعض دفعہ پورے لحاف پر ململ کا غلاف چڑھا دیا جاتا ہے۔ اس سے لحاف کی خوبصورتی چھپ جاتی ہے مگر پورا لحاف گندا ہونے سے محفوظ ہوجاتا ہے۔ بہر حال یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ لحاف پر کس طرح کپڑا چڑھانا بہتر سمجھتی ہیں۔

سردیاں ختم ہوتے ہی لحاف، گدے، کمبل، رضائیوں وغیرہ کو سنبھال کر رکھنے کی ضرورت

ہوتی ہے۔ رکھنے سے پہلے ان چیزوں کو اچھی طرح دھوپ لگوا کر رکھنا چاہیے اور ساتھ ہی نیم کے سوکھے پتے۔ فینائل کی گولیاں ڈال کر یہ چیزیں رکھی جائیں تو کیڑے لگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ بستر کی چیزوں کو احتیاط سے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اور یہ کام ایسے ہیں۔ جن میں آپ آسانی سے مدد کر سکتی ہیں۔

لباس اور کپڑوں کی روزمرہ حفاظت و دیکھ بھال

لباس اور کپڑوں سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کرنے کے لیے ان کو احتیاط اور حفاظت سے رکھنا اور استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1۔ کپڑوں کو ان کی نوعیت اور ضرورت کے لحاظ سے استعمال کرنا چاہیے۔ مثلاً قیمتی ریشمی لباس کو ضرورت کے بعد فوراً تبدیل کر لیں اسی طرح سکول سے آنے کے بعد یونیفارم اتار دیں۔ تاکہ میلا نہ ہو۔

2۔ عام استعمال کے کپڑوں کو زیادہ میلا ہونے سے پہلے ہی اتار لیں چونکہ زیادہ میلے کپڑوں کو دھونا مشکل ہو جاتا ہے۔

3۔ میلے کپڑے کسی ٹوکری یا تھیلے میں رکھیں۔

4۔ اگر کسی کپڑے پر دھبہ لگ جائے تو اسے فوراً اتار لیں۔

5۔ اگر کوئی سلائی کھل جائے یا کسی جگہ سے کپڑا پھٹ جائے تو اس کی فوراً مرمت کر لیں۔

6۔ آجکل نت نئے مصنوعی ریشوں کے پارچہ جات لباس کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اس قسم کے کپڑوں کو دھونا اور استری کرنا آسان ہوتا ہے۔ لیکن استری کرتے وقت احتیاط لازم ہے کیونکہ ایسے کپڑے زیادہ گرم استری سے جھلس جاتے ہیں۔

7۔ صاف ستھرے کپڑوں کو احتیاط سے رکھنا چاہیے تاکہ بوقتِ ضرورت ان کو آسانی سے نکالا جا سکے۔ کپڑے رکھنے کا بہترین اصول یہ ہے کہ بڑے کپڑے نیچے کی طرف اور چھوٹے کپڑے اوپر کی طرف رکھے جائیں۔ اسی طرح رومال، بنیان، جراب، ازار بند وغیرہ کو الگ خانے میں رکھیں۔

8۔ زیادہ قیمتی کپڑے جو کبھی کبھار استعمال میں آتے ہیں ان کو احتیاط سے رکھنا چاہیے۔ اسی طرح

گوٹہ کناری یا سلمہ ستارے کے کام والے کپڑوں کو ململ کے رومال میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ کام کالا نہ پڑے۔

کپڑوں کو استعمال کے بعد کچھ دیر کے لیے لٹکا دیں تاکہ انہیں ہوا لگ جائے۔ اس کے بعد کپڑوں کو فوراً تہ لگا کر الماری میں رکھ دیں۔ کیونکہ زیادہ دیر لٹکے رہنے سے ٹڈی یا دوسرے کیڑے کپڑوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

کپڑوں کی موسمی حفاظت

پاکستان کے بیشتر علاقوں میں شدت کے تین چار موسم آتے ہیں مثلاً سخت سردی، سخت گرمی، موسمِ بہار اور برسات۔ آب و ہوا میں اس تبدیلی کی بنا پر ایک موسم کے کپڑے دوسرے موسم میں آرام دہ نہیں رہتے لہذا موسم کے لحاظ سے کچھ کپڑے بند کر کے رکھ دیے جاتے ہیں۔ اور کچھ کپڑے نکال لیے جاتے ہیں۔ ان کپڑوں کو حفاظت سے رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1 ۔ اونی کپڑے نسبتاً قیمتی ہوتے ہیں اور انہیں کیڑا بھی جلد لگ جاتا ہے۔ اس لیے ان کپڑوں کو گرمی کا موسم شروع ہونے پر فینائل کی گولیاں، نیم یا تمباکو کے خشک پتے ڈال کر بند کرنا چاہیے۔ اس کے لیے صندوق کے نچلے حصے میں فینائل کی گولیاں، نیم یا تمباکو کے خشک پتے ڈال کر اوپر کوئی کپڑا ڈال کر اس کے اُوپر گرم کپڑے رکھیں۔ اور کپڑوں کی تہ میں بھی گولیاں دبا تی جائیں۔

2 ۔ جن کپڑوں کے رنگ نکلنے کا امکان ہو ان کو کسی پرانے دوپٹے یا ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ دوسرے کپڑے خراب نہ ہوں۔

3 ۔ مصنوعی ریشم کے گرم کپڑے الگ کر کے رکھیں۔ اکثر موسم گرما میں یہ بند کپڑے چپک سے جاتے ہیں۔ اس لیے اگر ممکن ہو تو ایسے کپڑوں کو لٹکا کر رکھیں۔

4 ۔ صندوق میں کپڑے رکھنے کے بعد اوپر کوئی کپڑا ڈال کر صندوق کو اچھی طرح بند کر دیں۔ ایسے صندوق جن میں زیادہ مدت کے لیے چیزیں بند کی گئی ہوں۔ ان کو زمین سے

اونچا کرکے رکھیں یعنی ان کے نیچے اینٹیں رکھ دیں تاکہ زمین کی سیلن اور نمی سے نچلا حصہ زنگ آلود نہ ہو جائے ۔

5 ۔ موسم بدلنے پر ان کپڑوں کو دھوپ لگوا کر استعمال کریں تاکہ گولیوں کی جو خوشبو ان میں بس گئی ہو وہ دُور ہو جائے۔

جوتوں کی روز مرہ حفاظت

1 ۔ جوتوں پر اگر کیچڑ لگا ہو تو اتارنے کے بعد اُسے پونچھ لیں اور سوکھنے دیں۔ سوکھنے پر بُرش سے جوتے کو اندر اور باہر سے صاف کر کے پالش کرلیں۔اگر جوتا پالش کرنے والا نہ ہو تو اُسے فلالین یا کسی نرم کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

2 ۔ جوتاصاف کرنے کے بعد حفاظت سے الماری یا دراز میں رکھ دیں تاکہ اس پر گرد نہ پڑے ۔

3 ۔ اگر کوئی جوتا فی الحال استعمال میں نہ ہو تو اس کے پنجوں میں کاغذ کا گولا سا بنا کر رکھ دیں تاکہ چمڑے میں سلوٹیں نہ پڑیں اور اس کی شکل برقرار رہے ۔

قالین کی حفاظت

اکثر و بیشتر موسم کی وجہ سے یا کہیں زیادہ دیر کے لیے جاتے کی وجہ سے گھر بند کرنا پڑتا ہے ۔ اور قالین اٹھا دیے جاتے ہیں ۔ لہٰذا اس کو حفاظت سے رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے ۔

1 ۔ قالین یا دری کو دھوپ لگوا کر جھڑوا لیں اور پھر اس پر بُرش کر لیں۔

2 ۔ قالین کو ہمیشہ لپیٹ کر رکھنا چاہیے ۔ اور لپیٹتے وقت نیم کے خشک پتے اور ڈی ڈی ٹی پاؤڈر کی پوٹلیاں درمیان میں رکھتی جائیں ۔

3 ۔ لپیٹنے کے بعد قالین کو لکڑی کی میز یا تخت پر رکھیں اور اوپر سے پُرانی چادر سے اچھی طرح ڈھانپ دیں ۔ چادر کو سروں سے پکڑ کر اچھی طرح ڈوری سے باندھ دیں ۔ تاکہ کیڑے مکوڑے

اندر نہ گھس سکیں۔ اور یہ چوہوں کی دسترس سے بھی محفوظ رہے۔

حفاظت کے بنیادی اصول

1 ۔ چیزوں کو ان کی ضرورت اور استعمال کے مطابق کام کرنے کی جگہ رکھنا چاہیے۔ مثلاً باورچی خانے میں استعمال ہونے والی چیزیں وہیں رکھنی چاہییں۔

2 ۔ کپڑوں کی دھلائی میں استعمال ہونے والی بالٹیاں، تسلے، مگ وغیرہ کھُرے کے نزدیک یا غسل خانے میں رکھنے چاہییں جہاں عام طور پر کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ اگر ضرورت کے لیے کسی جگہ سے چیزیں اٹھا کر دوسری جگہ استعمال کی جائیں تو پھر فوراً ان کو اپنی جگہ واپس رکھ دینا چاہیے تاکہ دوسرے لوگوں کو انہیں ڈھونڈنا نہ پڑے۔ استری کی مقررہ جگہ پر استری والے کپڑے جمع کر کے رکھنے چاہییں۔

3 ۔ گھر کی صفائی میں جو چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔ مثلاً جھاڑو، برش، جھاڑن، بالٹی وغیرہ سب کو ایک مقررہ جگہ پر رکھنا چاہیے اور ایسی جگہ کا انتخاب کرنا چاہیے جو نظروں سے اوجھل ہو۔

4 ۔ کبھی کبھار استعمال ہونے والی چیزیں الگ رکھیں مثلاً جالے اتارنے والا بانس اور برش وغیرہ۔

5 ۔ کھلونے اور تفریحی مشاغل کی چیزیں بھی ایک جگہ رکھنی چاہییں، تاکہ یہ چیزیں ہر طرف بکھری نہ رہیں۔

6 ۔ چیزوں کو رکھنے کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ چھوٹے سائز کی چیزیں بڑی چیزوں کے سامنے رکھیں تاکہ ان کو آسانی سے رکھا اور اٹھایا جا سکے۔

7 ۔ بند ڈبوں، بوتلوں وغیرہ میں اگر کچھ رکھا جائے تو ان پر چٹیں لگا کر نام لکھ دیں تاکہ بوقت ضرورت ہر ڈبا یا بوتل کھولنی نہ پڑے۔

8 ۔ دوائیں اور تیزاب وغیرہ کی بوتلیں ایسی جگہ رکھیں جہاں بچے ان کو آسانی سے نہ چھو سکیں۔ اسی طرح مٹی کا تیل اور پٹرول یا آتش گیر مادہ بھی احتیاط سے رکھیں۔

9 ۔ اکثر جذباتی لگاؤ کی وجہ سے ہم ٹوٹی پھوٹی یا ناکارہ اشیا بھی سنبھال کر رکھتے جاتے ہیں۔ یوں گھر میں کباڑ بڑھتا جاتا ہے اس لیے ایسی چیزیں جو آپ کے لیے کارآمد نہیں ہیں وہ یا

تو کسی کو دے دیں یا اگر وہ بالکل بیکار ہیں تو ان کو پھینکنے سے دریغ نہیں کرنا چاہیے۔
چیزیں اگر احتیاط سے رکھی جائیں تو بوقت ضرورت آسانی سے مل جاتی ہیں۔ جلدی خراب نہیں ہوتیں اور ان کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا کہ گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے کے لیے گھر کے سارے افراد کو کوشش کرنی ہوتی ہے، آپس میں رل مل کر رہنا ہوتا ہے۔ کام کاج میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹانا پڑتا ہے اور کئی قسم کی ذمے داریاں سنبھالنی ہوتی ہیں۔ مثلاً بستر کی دیکھ بھال۔ چیزوں کا رکھنا سینتنا وغیرہ۔ اگر گھر کے افراد مل جل کر ہنسی خوشی سے رہنا اپنا شعار بنالیں تو گھر کو جنت کا نمونہ بنایا جاسکتا ہے۔ جس طرح جسمانی نشوونما اور صحت کے لیے ضروریات کا پورا ہونا ضروری ہے اسی طرح ذہنی اور جذباتی صحت اور نشوونما کے لیے آپس میں پیار و محبت اور خوشگوار تعلقات کا ہونا لازمی ہے۔
ہم سب کو کوشش کرنی چاہیے کہ توجہ۔ سُوجھ بُوجھ اور محنت سے اپنے گھر کے ماحول کو پُرسکون اور پرمُسرت بنائیں۔

سوالات

1 ۔ گرمیوں کے بستر کے متعلق کس قسم کی دیکھ بھال ضروری ہے ؟
2 ۔ سردیوں کے بستر میں کیا کیا چیزیں ہوتی ہیں اور ان کی دیکھ بھال کس طرح کی جاسکتی ہے ؟
3 ۔ مختلف موقعوں پر جو کپڑے پہنے جاتے ہیں آپ ان کی حفاظت کس طرح کرتی ہیں؟
4 ۔ قالین کو کس طرح حفاظت سے رکھنا چاہیے ؟
5 ۔ چیزوں کی حفاظت کے بنیادی اصول کون کون سے ہیں ؟

سرکلر نمبر 6/72 — 10 (C) S.O مورخہ 13 فروری 1974ء

نظرثانی شدہ قومی ریویو کمیٹی وفاقی وزارت تعلیم وصوبائی رابطہ حکومت پاکستان،
قومی کمیٹی برائے جائزہ کتب نصاب کی تصحیح شدہ،

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد   کشورِ حسین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالی شان   ارضِ پاکستان!
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام   قوتِ اخوتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت   پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچم ستارہ و ہلال   رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال   جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

980

کوڈ نمبر G-68   سیریل نمبر

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	بار	تعداد	قیمت
مارچ 1983ء	اوّل	اوّل	25,000	5;35